Sil va Diq ka Shi or Kudrti Ilaj
By H. Prasad 1911 G.K.V.

...ں کے واسطے فی صدی ۔۔۔ روپیہ کمیشن اور ان صاحبان
واسطے جو اس کتاب کو مفت غربا کی نذر کرینگے ۔۔ فی صدی کمیشن

اوم

حکمت کے پھول مختلف گلدستوں سے
چن کر اس گلدان میں سجائے گئے ہیں

بعونہٖ

سل یا دق کا صحیح اور
قدرتی علاج و انسداد

از

ہرگووند پرساد نگم - ایم - اے دہلوی

نے

اپنے ذاتی تجربہ کی امداد سے
عوام الناس کے فائدے کے واسطے بالعموم اور مریضانِ سل
و دق کے فائدے کے واسطے بالخصوص مرتب کیا

۱۹۱۱ء

مفید عام پریس لاہور میں باہتمام لالہ موتی رام مینیجر چھپا

باقاعدہ رجسٹری کرادی گئی ہے - کوئی صا... ...فرماویں

تعداد جلد ۱۰۰۰ قیمت فی جلد ...

(لالہ جگشر ناتھ نگم - ... دلی سے دستیاب ہوسکتی ہے)

پیشکش

بعالی خدمت فیض درجت جناب اڈیٹر صاحب

ویدک سماچار گروکل کانگڑی ہردوار

برائے عنایت ریویو

گر قبول افتد زہے عز و شرف

از

نیاز مند

17/iii.40

فہرست مضامین

بخدمت جناب

محبّ قلبم پنڈت بھیرو پرشاد صاحب پانڈے۔ بی۔ اے ایل ایل بی

و برادرانِ عزیزش پنڈت بھوانی شنکر و پنڈت اوما شنکر صاحبان

جن کی

محبّت ۔ عنایت اور توجّہ

کا

یہ نہایت ناچیز شکریہ ہے

از

صادق دل و ممنون احسان و شکریۂ مجسّم

مصنّف

پیارے ناظرین!

یہ چھوٹی سی کتاب جو آج میں پبلک کے سامنے پیش
کرتا ہوں۔ طبی اصطلاحات اور مشکلات کو بالکل بچا کر
محض عوام النّاس کے فائدے کے واسطے لکھتا ہوں۔
کیونکہ میں خود حکیم ہوں۔ نہ ڈاکٹر۔ ہاں خود مرضِ دق
میں مبتلا ہو چکا ہوں۔ اور ڈاکٹروں کی توجّہ اور خدا
کے فضل و کرم سے تندرست ہو گیا ہوں۔ جو کچھ
لکھتا ہوں۔ آپ بیتی ہے۔ حسب حال ہے۔ خود
گرفتار مصیبت ہو چکا ہوں۔ قدر عافیت جانتا ہوں۔
مریضِ دق کو دیکھ کر ہمدردی کا دریا اُمنڈ آتا ہے۔
مزید برآں اس ملعون مرض نے ایک جان سے زیادہ عزیز
مُنہ بولے بھائی اور ایک معصوم بہن اور کئی دوستوں
اور رشتہ داروں کو ایسا بے وقت ہلاک کیا۔ کہ کلیجہ
چھلنی ہو گیا۔ دل نے کہا۔ کہ اپنے تجربات کو قلمبند کر۔

شاید ہے۔کہ میرے ہم وطن بھائی اور بہنوں کو گونہ فائدہ پہنچے۔اور مرض کے ابتدائی درجہ میں وہ کما حقّہٗ صحّت حاصل کرسکیں۔اور بڑھے ہوئے مرض میں بھی احتیاط اور اعتدال سے بہت کچھ اپنے مرض کا انسداد کرسکیں۔میری تمنّا ہے۔کہ ایسا ہو۔تا کہ میں سمجھوں کہ میرا بیمار ہونا سُپھل ہُوا:۔

اس امر کے اظہار کی ضرورت نہیں ہے۔کہ مجھے اپنے اُن بھائی بہنوں کے ساتھ دل سے ہمدردی ہے۔جو اس ملعون مرض کا شکار ہو جاتے ہیں۔میں نے خیال کیا۔کہ اس قسم کی کوئی کتاب جو مریضانِ دق کی معاون و مددگار ہو۔اپنی زبان اُردو یا ہندی میں نظر سے نہیں گزری۔ممکن ہے۔کہ ہندوستان کی کسی اور دیسی زبان میں بھی نہ ہو اور ضرورت یہ محسوس ہوتی ہے۔کہ اس قسم کی کتابوں اور تعلیم کو بالکل عام کر دیا جائے۔تا کہ بہت کچھ خرابی جو محض نادانی اور ناواقفیت کی بدولت ہوتی ہے۔اُس سے میرے ہم وطنوں کو امن ملے +

دنیا کی تمام شائستہ قومیں اور جہان کے سارے مہذّب ملک اس ملعون مرض کی بیخ کنی کے واسطے بیحد و حساب کوشش کر رہے ہیں۔جرمنی۔انگلستان اور سب سے بڑھ کر ریاستہائے متّحدہ امریکہ اس امر میں کوشاں ہیں۔چنانچہ حال ہی میں ایک عظیم الشّان کانگریس بھی واشنگٹن (امریکہ) میں ہوئی۔جس کا نام انٹرنیشنل

دیباچہ

ٹیوبر کیبولوسس کانگریس (یعنی تمام اقوام کی مجلس جراثیم
دق تھا۔اس میں جملہ ممالک کے اعلےٰ درجے کے ڈاکٹر
و اطبّا موجود تھے۔تعداد ڈیلیگیٹان ۴۵۰۰ تھی۔اور
قریب قریب سب نے اس امر پر زور دیا کہ عوام النّاس
کی **جہالت** اور **لاپروائی** اس مرض کی وجہ خاص
ہے۔چنانچہ یہ ریزو لیوشن پاس کیا گیا۔کہ لیکچروں۔کتابوں۔
رسالوں۔تصویروں اور غرض جس جس طرح سے بھی
ممکن ہو۔عوام النّاس کو اس مرض ملعون کے متعلّق واقفیّت
پیدا کرائی جائے۔تاکہ وہ خود اس سے بچ سکیں۔اور
جو خود مبتلا ہو جائیں تو دوسروں کو اپنی چھوت نہ لگائیں۔
کیونکہ اس امر پر تمام اطبّا و حکماے متفق الراے ہیں۔
کہ یہ مرض اڑتا ہے۔گو اُس کی چھوت فے الفور مثل
طاعون و چیچک کی چھوت کے اثر نہیں دکھلاتی۔تاہم
آہستہ آہستہ اپنا کام کرتی رہتی ہے۔اسی وجہ سے
جس کا نام وباے خوشنما رکھّا گیا ہے +

میں بھی اُن صاحبان ذوے الاقتدار کی توجّہ جو
ہندوستان کی ابتدائی تعلیم کے رہنما ہیں۔اس قسم کے
لٹریچر اور اس قسم کی کتابوں کی طرف رجوع کرنا چاہتا
ہوں۔اور امید کرتا ہوں۔کہ مختلف مدارس کی اپر پرائمری
یا مڈل جماعتوں میں اس مضمون کا رواج دیا جائیگا۔یہ
لازمی معلوم ہوتا ہے۔کہ کسی نہ کسی ترکیب سے نوعمر
بچّوں کے دلوں پر یہ امور نقش کئے جائیں۔کیونکہ
اوائل عمر ہی میں بچّوں کی طبیعت میں اخذ کا مادہ

بدرجۂ اتم ہوتا ہے۔ اور جو باتیں اس وقت سیکھتے ہیں۔ مدّت العمر تک نہیں بھولتے +

ڈاکٹر روبرٹ نے جو جرمنی کے مشہور سائنس دان ہیں اور جنہوں نے دق کے جراثیم کو دریافت کیا ہے۔ بڑے زور سے اس کانگریس میں فرمایا۔ کہ میں اس ملعون وبا کے دفع کرنے کے واسطے سب سے بڑھ کر علاج عوام النّاس کی تعلیم کو سمجھتا ہوں۔ اور اس امر پر بھی زور دیتے ہیں۔ کہ یہ تعلیم بچّوں کی اوائل عمر ہی میں ہونی چاہیئے۔ نیز یہ کہ اُستادوں اور طلبا سب کو اُن اصولوں سے پوری پوری واقفیّت ہونی چاہیۓ۔ جس کے ذریعے سے اس نامراد مرض کا کلیتاً انسداد ہو سکتا ہے +

کانگریس ہذا اس نتیجہ پر پہنچی۔ کہ باوجود ہزاروں ادویہ کے جن کا دعوےٰ سل و دق کو رفع کرنے کا ہے۔ سب سے بڑا علاج ہؤا۔ خوراک۔ آرام۔ احتیاط اور اعتدال یا نفس امارّہ کو قابو میں رکھنا ہے۔ میں بھی اُنہی امور پر زور دونگا +

ڈاکٹری امداد کی اس کتاب سے بہت کم امید رکھنی چاہیئے۔ ہاں جس وقت یہ گمان ہو۔ کہ ہمیں سل یا دِق کا مقدمہ ہے۔ فوراً کسی طبیب حاذق کو دکھلانا چاہیۓ۔ یہ کتاب تندرست آدمیوں کے واسطے اتنی ہی مفید ہوگی۔ جس قدر اثنائے علاج میں اور بعد صحّت مریضان دِق کے واسطے۔ کون نہیں جانتا۔ کہ مرض کے

دیباچہ

علاج سے "مرض کا نہ ہونا" کس قدر عمدہ ہے +

میں اُن سب ڈاکٹروں کا شکریہ ادا کرتا ہوں۔ جنہوں نے اثنائے بیماری میں میرا علاج کیا۔ دل جوئی۔ تسکین اور تشفّی کی۔ ان سب کا ذکر حسب حال ہیں فرداً فرداً ہوا ہے۔ اُن احباب کا بھی شکریہ ادا کرتا ہوں۔ جنہوں نے اپنی نیک دلی محبّت اور توجہ سے مجھے دوبارہ زندہ کر لیا +

میں اپنے عنایت فرما دوست جناب کپتان سرجن پنڈت **دُرگا دت** مہی کا کمال ممنون ہوں۔ کہ اُنہوں نے اس کتاب کے تیّار کرنے میں میری بے حد رہنمائی کی ہے۔ حکیم **مظہر الہادی** صاحب امروہی نے اس کتاب کے قلمی نسخہ کو توجّہ کے ساتھ پڑھا۔ بعض جگہ اُن کے نوٹ درج کئے ہیں۔ اور بہت سی جگہ اُن کی رائے سے فائدہ اُٹھا کر مضمون کو بدلا ہے۔ اُنہوں نے شیخ **بو علی سینا** کے **قانون** کا اکثر مقامات متعلّقہ سے ترجمہ کرکے دیا۔ میں اُن کی عنایت کا نہایت مشکور ہوں۔ حکیم احمد **حسین** صاحب ناہنی ایڈیٹر "الشفا" نے اپنے علمی ذخیرہ سے بہت سے مفید الفاظ بتلائے۔ اور اکثر کتب سے مدد دی۔ ڈاکٹر **شیو پرشاد** صاحب کوٹہ والے نے اپنی روشن رائے اور کتابوں سے میری مدد کی۔ ان سب صاحبوں کی عنایتوں کا بدل و جان مشکور ہوں +

میرا خیال ہے۔ کہ ہندوستان کے شہروں کی گنجان

آبادیوں میں جہاں مستورات کو پردہ کی چار دیواری میں زندہ در گور رکھا جاتا ہے - بیچاری مستورات کو مردوں کی نسبت یہ مرض زیادہ لاحق ہوتا ہے - اسی واسطے عبارت کو ایسا سلیس اور سادہ بنانے کی کوشش کی گئی ہے - کہ اگر وہ خود نہ بھی پڑھ سکیں - تو بچوں سے پڑھوا کر بخوبی سمجھ سکیں - اور فائدہ اُٹھا سکیں +

مجھے امید ہے - کہ میرے احباب اور معالج خندہ پیشانی سے اس امر کی اجازت دینگے - کہ میں اُن کے نام نامی کو فخریہ بیان کروں اور شکریہ کے ناچیز ہار اُن کی سر افراز گردنوں میں پہنا کر اپنا مرتبہ بڑھاؤں +

میں نہایت خلوصِ قلب سے اعتراف کرتا ہوں - کہ حکمت کے پھول مختلف گلدستوں سے چُن کر (۲۱) گلدان میں سجائے گئے ہیں +

چنانچہ میں ڈاکٹر لینتھم آرتھر بالقابہ ڈاکٹر فریڈرک روبرٹس مسٹر جیمس آرتھر گبس اور جناب سپنٹ نہال سنگھ صاحب کا شکریہ ادا کرتا ہوں - کہ اُن کی کتابوں اور آرٹیکلوں سے مجھے اس کتاب کی تیاری میں بیحد مدد ملی ہے +

اگر پبلک اور ہادیان تعلیم نے ہمت افزائی فرمائی تو عنقریب ہندی خط میں بھی یہ رسالہ ہدیۂ ناظرین کرونگا +

کوچہ نٹواں - دلّی
۱۵ - اگست سنہ ۱۹۱۰ء

ہرگووند نگم

مختصر حالات ٹیوبرکیولوسس کانگریس

منعقدہ واشنگٹن (امریکہ)

(ماخوذ از رسالہ موڈرن ریویو بابت ماہ دسمبر سنہ ۱۹۰۹ع)

جس سے ظاہر ہوتا ہے - کہ دیگر ممالک اس مرض کی بیخ کنی کے واسطے کس قدر کمر بستہ ہیں - اور ہمارا ملک اس مفید تحریک سے ابھی تک بالکل بے خبر ہے +

اس کانگریس میں تمام روے زمین کے حکما و اطباء جمع ہوئے - جن کی تعداد ۴۵۰۰ تھی +

اس کانگریس کی ضرورت پر پریسیڈنٹ روزوولٹ نے فرمایا :-

"حکماے طب نے ٹیوبرکیولوسس (جراثیم دِق) کے خلاف اُسی دلیری سے جنگ و جدل کی ہے - جو کبھی کسی بہادر سے بہادر سپاہی نے میدانِ جنگ میں دکھلائی ہوگی - میں خیال کرتا ہوں - کہ اس سے زیادہ مفید کوئی مجلس

آج تک روے زمین پر منعقد نہیں ہوئی - جس میں تمام دنیا کی فلاح مدنظر رکھی گئی ہو" +

سکرٹری کانگریس ہذا مسٹر کورٹیلین کے الفاظ :-

"وہ دن اب گئے - جبکہ کسی ملک کے باشندے یا کوئی قوم سُستی سے بیٹھی رہتی تھی - اور اُن بیماریوں کو جو بہت سے باشندوں کی صحّت کو خراب کر رہی ہوں - بے سر و پا تحقیقات پر چھوڑ دیا جاتا تھا - بلکہ بجاے اس کے آج کل ہم متّحدہ و متفقہ کوشش دیکھتے ہیں - جو یا تو خود گورنمنٹ کی تحریک سے کی جاتی ہے - یا گورنمنٹ کی ہمّت افزائی کا نتیجہ ہوتی ہے - اور جو اکثر حالتوں میں اتنی زبردست قومی حمیّت حاصل کرتی ہے - جیسے کہ موجودہ کانگریس نے کی ہے" +

وہی بزرگ فرماتے ہیں :-

"پہلی متّحدہ اور باقاعدہ تحریک ریاستہاے متّحدہ امریکہ میں بذریعہ "سوسائٹی براے انسداد ٹیوبر کیولوسس" (جراثیم دِق) پینسلوانیہ میں ۱۸۹۲ء میں ہوئی - اور آج اس قسم کی ۲۰۰ باقاعدہ سوسائٹیاں موجود ہیں"

"اندازہ کیا جاتا ہے - کہ ممالک متّحدہ میں پہلے بخار[1] سے ۱۸۹۳ء سے لے کر اب تک قریباً ایک لاکھ اموات ہوئیں - در حالیکہ ٹیوبر کیولوسس سے ایک لاکھ ساٹھ ہزار اموات صرف گزشتہ سال ہی میں ہوئیں"! آپ نے یہ بھی فرمایا کہ تناسب آبادی کو مدِ نظر رکھ کر ہندوستان میں

[1] ایک قسم کا وبائی بخار +

پلیگ سے ۱۸۹۶ء سے لے کر آج تک کم اموات ہوئی ہیں - اور امریکہ میں ٹیوبرکیولوسس سے اُسی اثنا میں زیادہ[۱] + انہی کا بیان ہے - کہ "اگر ریاستہائے متحدہ جنگ و جدل کے نذر ایک لاکھ پچاس ہزار آدمی ہر سال ہوں تو ایک تہلکہ مچ جائے - اور یہ سوال پیدا ہو - کہ موجودہ تہذیب کے زمانے میں یہ حالت کیونکر ممکن ہے - مگر حیرت ہے - کہ ٹیوبرکیولوسس کی نذر امریکہ میں اتنے آدمی ہر سال ہوتے ہیں[۲]" +

[۱] ہندوستان میں دق کی جس قدر کثرت ہے - محتاج بیان نہیں - مگر ٹھیک رپورٹیں میرے پاس موجود نہیں ہیں - جن سے مقابلہ کرکے دکھلایا جا سکے - مصنّف +

[۲] یہ تعجب انگیز امر ہے - کہ ہندوستان والے ہنوز "صمٌ بکمٌ" بیٹھے ہیں - اور اس مرض کو دفع کرنے کی کوئی قومی کوشش نہیں ہو رہی ہے - ایک اکیلے مسٹر مالاباری مشہور ایڈیٹر "ایسٹ اینڈ ویسٹ بمبئی" کیا کر سکتے ہیں - اُن کی کوششوں سے دھرم پور (ریلوے اسٹیشن بر لائن کالکا شملہ) کے مقام پر ایک چھوٹا سا سینی ٹیریم قائم کیا جا رہا ہے - مگر اسی وسیع اور آباد ملک میں ایک صحت گاہ!

شکر کا مقام ہے - اور مصنّف کو حال ہی میں معلوم ہوا ہے - کہ گورنمنٹ ہند نے اس کام کو ہاتھ میں لیا ہے - اور ایک فنڈ صحت گاہیں قائم کرنے کے واسطے کھولا ہے - جس میں عوام اور والیانِ ریاستہائے ہند سے چندہ مانگا ہے - امید ہے - کہ گورنمنٹ بھی ایک معقول امداد دے کر اس مفید کام کو بہت جلد تکمیل کو پہنچائیگی +

علّامہ دہر یکتائے زمانہ ڈاکٹر رو برٹ کوخ جرمنی کے ممتاز ڈاکٹر کہتے ہیں :-

"گزشتہ بیس سال میں ٹیوبر کیولوسس کے دفع کرنے میں جرمنی کو نمایاں کامیابی ہوئی ہے - مثلاً ٹیوبر کیولوسس سے ملک پرشیا (یوروپ) میں تعداد اموات عملاً نصف ہوگئی ہے - اور جس کے یہ معنی ہیں - کہ ہر سال تیس ہزار بندگان خدا کی جانیں بچ جاتی ہیں - مگر جرمنی میں ہم اس کمی سے مطمئن نہیں ہیں - اور نہ یہ خیال کرتے ہیں - کہ یہ کمی اسی حساب سے ہمیشہ ہوتی رہیگی - ہم اس بات کی کوشش کر رہے ہیں - کہ اس کمی کو نہ صرف قائم ہی رکھّیں - بلکہ اَور کم کریں" +

جس کانگریس میں یہ خود فیصل قرار پایا - کہ حکمائے سابق کی یہ رائے کہ سِل یا دِق لا علاج مرض ہے - بالکل غلط ہے - کیونکہ موجودہ ترقّی اور اُس کی روشنی میں جو تجربہ حاصل ہُوا ہے - وہ صاف بتاتا ہے - کہ جس مرض کا ابتدا میں علاج ہونا بہت آسان اور یقینی ہے - پہلے یہ سمجھا جاتا تھا - کہ جس کسی کو یہ مرض ایک دفعہ چمٹ گیا - اُس کو لے کر ٹلا - مگر اب اگر کسی وجہ سے مرض بڑھ بھی جائے اور ابتدائے درجہ سے کہیں آگے بھی نکل جائے - تو بھی اس کا انسداد اور اُس کی روک تھام دو چار سال ہی نہیں - بلکہ اُتنے سال

تک ممکن ہے۔ کہ انسان اپنی عمر طبعی کو حاصل کر سکے[1] +

گزشتہ چند سال میں چند ذکی و فہیم بزرگوں اور خاتونوں نے دِق۔ اس کے اسباب۔ اس کے علاج اور اُس کی انسداد کو بڑی تن دہی اور جانفشانی سے مطالعہ کیا ہے۔ اور وہ روز سعید نزدیک ہے۔ جبکہ دنیا اس منحوس مرض سے بالکل پاک ہوگی +

سب اطبّا نے اپنی اپنی رائے روشن کا اظہار مختلف مضامین پر کیا۔ اکثر مفید مضامین کا خلاصہ درجِ ذیل ہے :-

"سِل یا دِق سے جنگ کرنے میں حفظانِ صحت بہ نسبت ادویہ کے زیادہ کار آمد ہتیار ہے" +

ٹیوبر کیولوسس (جراثیم) دق تمام سوسائٹی کا یکساں دشمن ہے۔ اور اُس کی بیخ کنی کے واسطے تمام سوسائٹی

---

[1] قدیم اطبّا یونان نے بھی اس کو درجۂ اوّل میں لا علاج نہیں مانا ہے اور درجہ دوم میں علاج کو دقّت طلب سمجھا ہے۔ ہاں تیسرے۔ اور آخری درجے میں بے شک مجبوری ظاہر کی ہے۔ اور مرض کو لا علاج قرار دیا ہے۔ مگر اطبّاے یورپ آج سے بیس یا پچّیس برس پیشتر اس مرض کو لا علاج کہتے تھے۔ اور بعض کا خیال اب تک بھی ہے۔ کہ ٹیوبر کل (جراثیم دِق) چالیس چالیس برس تک ہلاک نہیں ہوتے۔ اور پھر خود کرتے ہیں۔ اور انجام کار انسان کو ہلاک کر دیتے ہیں۔ مگر ہم اس کی تردید میں ۵۰۰۰ حکما اور لائق اطبّا کے خود فیصلے سے بہتر اور کوئی دلیل نہیں لا سکتا ہوں +

ہی کو کمر بستہ ہونا چاہیئے"+

"(جراثیم) دق کی بیخ کنی کے واسطے یہ ضروری معلوم ہوتا ہے۔کہ قوم کے تمام لوگوں کو اس امر کی تعلیم دی جائے۔کہ سل یا دق کیونکر ہوتی ہے۔اور اُن میں یہ خواہش پیدا کرائی جائے۔کہ وہ اس دشمن بنی نوع انسان کے خلاف مل کر جد و جہد کریں اور خود اسباب سل و دق سے محفوظ رہیں۔اور دوسروں کو محفوظ رکھیں"+

شکاگو کے ڈاکٹر تھیوڈور سینش نے فرمایا "عام طور پر سل (پھیپھڑوں کی دق) موروثی ہوتی ہے۔بچوں کو صحت بآسانی ہوسکتی ہے۔اور بچپن ہی میں چھوت کا زیادہ اندیشہ ہے۔پس بچپنے میں اُن اسباب کو بالکل رفع کر دینا واجب ہے۔جن سے جوانی میں ٹیوبرکل کے پیدا ہو جانے کا اندیشہ ہو"+

مگر جس امر میں ہنوز اطبا میں اختلاف ہے۔یہ مانا جاتا ہے۔کہ ٹیوبرکل موروثی ہو سکتا ہے۔مگر یہ ضروری نہیں ہے۔کہ ہر ایک مدقوق باپ کا بیٹا مبتلائے دق ہو۔اور غالباً یہی رائے صحیح ہے۔ہاں بچپنے کی چھوت کا سخت اندیشہ ہے۔اور یہی وجہ ہے۔کہ اکثر مدقوق و مسلول والدین کے بچے اس مرض کا شکار ہو جاتے ہیں۔کیونکہ وہ اپنے والدین سے جدا نہیں رہتے+

کانگریس ہذا نے فیصلہ کیا ہے۔کہ اس

ملعون مرض کو انجام کار نیست و نابود کرنے کا سب سے زیادہ یقینی طریقہ اس مضمون کی مدارس میں بچوں کو باقاعدہ تعلیم دینا ہے +

ڈاکٹر جی اے ہیبرن نے جو لندن کے رائل سوسائٹی آف میڈیسن کی طرف سے ڈیلیگیٹ تھے۔ برطانیۂ اعظم اور آئر لینڈ کے ابتدائی مدارس اور ٹریننگ کالجوں میں ابتدائی حفظان صحت کی تعلیم کے بارے میں ایک رپورٹ پیش کی ہے۔ ڈاکٹر کوخ نے اس رپورٹ پر تقریظ کرتے ہوئے فرمایا "میں وبائے خوشنما کے خلاف جہاد کرنے میں تعلیم کے ہتھیار کو سب سے زیادہ کارگر سمجھتا ہوں"۔ آپ نے افسوس کیا۔ کہ اب تک ٹیوبرکل کے غارت کرنے کے واسطے جو جو کوششیں تعلیمی ہوئی ہیں۔ وہ محض نوجوانوں تک ہی محدود رہی ہیں"۔ درحالیکہ اُنہوں نے بڑے شدّ و مدّ کے ساتھ بیان کیا "حفظانِ صحت کی تعلیم بچوں کو دینی چاہیئے۔ کیونکہ وہ قوانینِ صحت جلد سیکھتے ہیں۔ بچپنے کی عمر میں دماغ جو باتیں اخذ کرتا ہے۔ وہ کبھی نہیں بھولی جا سکتیں۔ اور دماغ کا حصّہ بن جاتی ہیں"۔ ڈاکٹر کوخ نے اُستادوں کی توجّہ اُن کے فرائض کی طرف دلائی۔ کہ تم کو کیونکہ حفظان صحّت کے متعلّق اپنے شاگردوں کو وہ سب باتیں بتلانی چاہئیں۔ جن سے وہ بآسانی ٹیوبرکل کا مقابلہ

کرسکیں - اور یہ بھی فرمایا - کہ طلبا اور اُستادوں دونو
کو اس معاملے میں کما حقّہٗ تعلیم دی جانی چاہیئے —
ڈاکٹر صاحب موصوف نے بیان کیا - کہ "یہ ضرور نہیں ایسی
صاف اور صریح ہیں - اور ٹیوبرکل کے خلاف تمام
کوششوں میں اتنی مفید ہیں - کہ میں ڈاکٹر ہیبرلن
کے الفاظ کی تائید نہایت شدّ و مدّ کے ساتھ کرتا ہوں -
میں اس بات کو عرصہ سے محسوس کر رہا ہوں - کہ اس
عام طور پر اُڑنے والے مرض میں ایک دوسرے سے
چھوت لگ جانے کو روکنا لازمی ہے - اور یہی میں نے
تمام اڑنے والے امرض میں محسوس کیا ہے - جن کے
مطالعہ میں میری زندگی صرف ہوئی ہے - اس لئے میں
آپ سے درخواست کرتا ہوں - کہ آپ اُن تمام آلات
کو دیکھیں - جو عوام النّاس کے تعلیم کے واسطے نیویورک
اسٹیٹ نے تیّار کرائے ہیں - مگر اُن کو فقط دیکھ لینا
ہی کافی نہ ہوگا - بلکہ یہ معلوم ہونا چاہیئے - کہ وہ کیونکر
استعمال ہوتے ہیں - اور اسی وجہ سے سب سے زیادہ
مفید چیز ٹیوبرکل کے خلاف جہاد میں تعلیم ہے" +

پہلے انگلستان اور ویلز میں حفظان صحّت کا مضمون
ہونے والے استادوں کے واسطے اختیاری تھا —
اب ہونے والے اُستاد کو اس مضمون میں خاص
کورس لینا پڑتا ہے - اور چاہیئے - کہ مدرسہ کے
بچّے باقاعدہ اس مضمون کو سیکھیں - امریکہ بھی اس
معاملہ میں کسی ملک سے پیچھے نہیں ہے +

امریکہ[1] میں ایسے مدارس کھولے جا رہے ہیں۔ جن میں صرف مدقوق بچوں کی تعلیم کھلے میدان میں ہوا کرے۔ ۱۹۰۸ء ہی سے اس قسم کے مدارس کی ابتدا ہوئی ہے۔ بعض محض گرمی کے موسم کے واسطے ہی کھولے گئے تھے۔ مگر نتیجہ اتنا حسب دلخواہ رہا۔ کہ

---

[1] حسن اتفاق سے میں نے سیالکوٹ صدر میں ایک مدرسہ دیکھا جس کی کل کلاسیں باہر پڑھ رہی تھیں۔ جنوری کا مہینہ تھا۔ غالباً ہیڈ ماسٹر و دیگر مدرس محض دھوپ کے لالچ سے باہر نکل بیٹھے ہونگے۔ کاش کہ وہ یہ جانتے۔ کہ حسن اتفاق سے وہ اپنے آپ کو اور اپنے شاگردوں کو کس قدر بیش بہا فائدہ پہنچا رہے ہیں۔ کشمیر میں بوجہ قلت مکانات سکول کے بعض کلاسیں عظیم الشان درخت چنار کے نیچے بیٹھتی تھیں۔ اور امتحانات تو بالعموم دریوں پر درخت ہی کے نیچے ہوتے تھے۔ کشمیریوں کی عادت عام طور پر ہی کھلی ہوا میں رہنے کی ہے۔ چنانچہ شال دوزوں کو دیکھا۔ کہ چنار کے نیچے بیٹھے دیدہ ریزی کر رہے ہیں۔ مگر کشمیر شمالی امریکہ اور دیگر سرد خطوں میں یہ بات گرمیوں ہی میں ممکن ہے۔ جاڑوں میں برف و باران و ژالہ باری اس کو دقت طلب بناتی ہے۔ تاہم کل دروازے کھلے رکھنا۔ وہاں بھی نہایت مفید ہو سکتا ہے۔ بشرطیکہ ہوا کے غیر معمولی سرد جھونکے دل کو سُن نہ کریں۔ اور پیروں کے گرم رکھنے کا کافی بندوبست ہو۔ اس کی مفصل بحث صحت گاہوں کے حال میں درج ہوگی +

جاڑوں میں بھی یہ مدرسے جاری رہے۔ تجربہ سے معلوم ہوا ہے۔ کہ مقابلتاً زکام کا مرض میدان میں پڑھنے والے بچوں کو بہت کم ہوتا ہے۔ ایک مدرسہ بیمار بچوں کا ایک پرانی کشتی پر بنایا گیا۔ نتیجہ حسب دل خواہ رہا +

عمارتیں یہی ہیں۔ تا کہ ہوا کے رخ کو بچا کر بچوں کو عمارتوں کی آڑ میں بٹھا دیا جائے۔ نیز یہ کہ اولے۔ بارش اور برف سے پناہ دینے میں بھی عمارتیں کار آمد ہوتی ہیں۔ جاڑوں میں پیروں کو گرم رکھنے کے واسطے سوپ[1] اسٹون استعمال کیا جاتا ہے +

اکثر ریاستہائے متحدہ امریکہ میں اس مضمون کی تعلیم مدارس کی ادنٰے جماعتوں میں لازمی قرار دے دی گئی ہے۔ ریاست مچی گین نے سب سے پہلے اس قانون کو ۱۸۹۵ء میں اپنے ہاں رائج کیا۔ اور بہت سی دیگر

---

[1] سوپ اسٹون ایک ملائم پتھر ہے جو چھونے میں صابون سا معلوم ہوتا ہے۔ مگر میں نہیں جانتا کہ اس کو پیر گرم کرنے کے واسطے کیونکر استعمال کیا جاتا ہے۔ مگر ذاتی تجربہ سے یہ کہ سکتا ہوں۔ کہ ہمارے ملک میں عظیم الشان ہمالیہ تک کی آٹھ ہزار فٹ کی بلندی پہاڑیوں پر جاڑوں میں بھی اس طرح سے پیر گرم کرنے کی ضرورت نہیں پڑتی۔ اور نہ خاص کشمیر میں پڑتی ہے۔ زیادہ بلندیوں پر موسم سرما میں آبادی برائے نام ہوتی ہے۔ اور رہنے والے خاص باشندے وہاں ہی کے ہوتے ہیں۔ جن کو عادت اور تجربہ اپنا خود حکیم بناتے ہیں +

ریاستوں نے اس کی تقلید کی +

کانگریس ہذا نے اس امر پر بڑا زور دیا۔ کہ تعلیمی کوشش کی کاریگروں میں بھی ضرورت ہے۔ کیونکہ غریب کاریگروں کو کام تو بہت زیادہ کرنا پڑتا ہے۔ اور کھانا ملتا ہے کم۔ پس سخت احتمال ہے۔ کہ اُن کو سِل یا دِق ہو جائے۔ اور واقعی ہوتا بھی ایسا ہی ہے۔ صفائی۔ تازہ ہوا اور اعتدال کی زندگی۔ تپ دِق یا سِل کو روکنے کی سب سے اچھی دوائیں ہیں۔ اور غریب سے غریب کاریگر کو میسّر آ سکتی ہیں۔ مگر جہالت اور لاپروائی یا دونو اُن کو اس خبیث مرض کا شکار بنا دیتی ہیں +

کانگریس ہذا کے ریزولیوشنز

۱ - کہ از روے قانون تمام مریضان ٹیوبرکل اپنے نام درج رجسٹر کرائیں - تا کہ افسران محکمہ صحت مناسب احتیاطیں کام میں لا سکیں - اور اُن کو مدد دے سکیں +

۲ - کہ ایسے مریضوں کے واسطے - جن کو صحت ہو جانے کا خیال ہے - ہسپتال بنائے جائیں +

۳ - کہ مفت دوائیں تقسیم کرنے والے دوا خانے اور رات دن کے کیمپ مقرر کئے جائیں - تا کہ بعض مریض - جن کے مکان اچھے نہیں ہیں - وہاں دن کو یا رات کو جب چاہیں آ سکیں اور عمدہ ہوا میں رہ سکیں +

۴ - کہ قانون کارخانجات (یعنی جس کی رُو سے کاریگروں سے زیادہ کام نہیں لیا جا سکتا) جاری کیا جائے - اور چھوٹی عمر کے بچوں کو کام پر نہ لگایا جائے +

۵ - کہ اُستادان مدارس کی تعلیم علم حفظان صحت کافی ہونی چاہیئے +

۶ - کہ اس امر پر زور دیا جائے - کہ کالج اور یونیورسٹیاں حفظان صحت اور صفائی پر اپنے ہاں

کورس مقرّر کریں +

۷ - طلبا اور عوام کے کھیل کود کے واسطے وسیع میدانوں کی زور سے سفارش کی جائے - کیونکہ یہ ٹیوبرکل کو روکنے میں بڑے معاون ہوتے ہیں +

۸ - اِس امر میں ہر شخص کو بدل و جان کوشش کرنی چاہیئے - کہ وہ ٹیوبرکل کی چھوت کو ایک آدمی سے دوسرے آدمی تک نہ پہنچائے - کیونکہ یہی سب سے زیادہ خراب طریقہ اس مرض کے پھیلنے کا ہے +

۹ - کہ گائے کے ٹیوبرکل سے بچنے کے واسطے کافی احتیاط کی جائے - اور اس امر کو مانا جائے - کہ انسان کو گائے کے دود سے یہ مرض لاحق ہو سکتا ہے +

حسب حال

میں کیونکر بیمار ہؤا اور اچّھا ہوگیا

مجھے قبض کی شکایت بچپن سے رہتی تھی۔ زمانۂ تعلیم میں گونہ زیادہ ہوگئی۔ معمولی تعلیم کا انتہائی درجہ طے کرچکنے کے بعد چونکہ طبیعت کو کسی قدر سکون ہؤا۔ یہ شکایت بھی جزواً رفع ہوگئی۔ علاوہ ازیں دلّی کی دس برس کی متواتر بود و باش کے بعد الہ آباد کا رہنا ایک قسم کی تبدیلی آب و ہوا بھی تھی۔ اور یہی شاید اس شکایت کے رفع ہونے کا باعث ہؤا ہو۔ مگر ابھی ایک سال بھی نہ گزرا تھا۔ کہ قانون خوانی کی طرف پوری توجّہ سے جھکنا پڑا۔ قبض پھر رہنے لگا۔ اور قبض بھی سخت قبض جیسا کہ پہلے کبھی نہ رہا تھا + وزن بدن کی موٹائی اور قوّت میں کسی قسم کی کمی نہ تھی۔ بلکہ ظاہری تندرستی اچّھی تھی + بھوک بھی لگتی تھی۔ ورزش کا بھی اہتمام تھا۔ کہ روز شام کو ٹینس کھیلتا تھا۔ ہوا بھی تازی ملتی تھی۔ ڈاکٹر سریندرو ناتھ سین صاحب۔ ایم اے۔ ایل ایل۔ ایم وکیل ہائی کورٹ کے بنگلہ میں مقیم تھا۔ اور سوسائٹی بھی اچّھی تھی۔ میرے عنایت فرما دوست پنڈت بھیرو پرشاد صاحب بھی وہاں موجود تھے۔ سوائے امتحان کے اور کوئی فکر بھی دامنگیر نہ تھا۔

مگر امتحان کا فکر اور محنت جسم کے توڑنے کے واسطے
کوئی ادنےٰ چیزیں نہ تھیں۔ علاوہ ازیں موسم سخت گرمی
کا تھا۔ اور گرمی کے ساتھ رطوبت بھی تھی۔ کیونکہ
الہ آباد میں جولائی میں بارشیں ہو جاتی ہیں۔ ایک یہ
عادت خراب ہوگئی تھی۔ کہ صبح کا کھانا کھایا اور سویا
اور شام کا کھانا کھایا اور سویا۔ یہ عادت نہایت مضر
پڑی۔ علاوہ ازیں تین روز تک علی التواتر ملائی کی
برف کھائی اور خوب کھائی۔ جس نے قبض کو اور زیادہ
کر دیا۔ اور ایک روز شب کو تین بجے اس زور کی کھانسی
اُٹھی۔ کہ الامان اور سانس پھولنے لگا۔ یہ معلوم ہوتا
تھا۔ کہ دمہ ہو گیا ہے۔ کف بالکل پتلا نکلتا تھا +
یہ حالت گھنٹہ بھر رہ کر بعد اجابت افاقہ ہوگیا۔
مگر کھانسی ہر روز وقت معیّنہ پر اُٹھنے لگی۔ امتحان کے ختم
ہوتے ہی دلّی چلا آیا۔ یہاں دن میں بھی کھانسی اُٹھنے لگی۔ اور
جب اُٹھتی۔ پریشان کر دیتی۔ اور پسینوں میں نہا جاتا تھا۔
ڈاکٹر امیر چند صاحب کا علاج کیا۔ گونہ افاقہ ہؤا۔
مگر قدرتاً پنجاب کے دیہات میں جانا ہو گیا۔ اگست کا
مہینہ تھا۔ ہوا اچھّی تھی۔ تبدیل آب و ہوا نے فائدہ کیا۔
مگر کھانسی رات کو صبح کے قریب ضرور اُٹھتی رہی۔ اور
کھانے کے عین بعد بھی اُٹھتی تھی +
اسی اثنا میں مجھے بخار ملیریا (موسمی بخار) ہو گیا
معمولی ادویات ڈاکٹری استعمال کیں اور خوب کونین کھائی۔
غالباً کھانسی بھی ملیرے ہی کی وجہ سے تھی۔ بالکل جاتی رہی

چونکہ قصور یہ معلوم نہ ہؤا تھا۔کہ یہ کھانسی معمولی کھانسی نہیں ہے۔لاپروائی کی گئی۔ہاں میرے دانشمند بزرگ منشی رگھو ناتھ سہائے صاحب نے جن کو شکایت سِل رہ چکی تھی۔روز اوّل ہی کہ دیا تھا۔کہ یہ کھانسی بُری قسم کی کھانسی ہے۔ضرور ہے۔کہ میرے فاضل معالج نے بھی یہ معلوم کر لیا ہو۔مگر اُنھوں نے صرف اِس خیال سے کہ یہ کہیں دہل نہ جائے۔مجھ کو میرے مرض کی شدّت سے آگاہ نہ فرمایا۔کھانسی کے جاتے ہی میں نے ورزش بھی شروع کر دی اور بائیسکل پر آٹھ دس میل روزانہ یک لخت جانا شروع کیا۔یہ مضر پڑا۔کیونکہ پھر جب کھانسی نے عود کیا تو اُسی طرح سے کیا۔کہ جب بائیسکل سے اُترتا کھانسی اُٹھتی۔معلوم ہوتا ہے۔کہ پھیپھڑے کمزور تھے۔اور زیادہ ورزش کا بار اُن کو پھلا اور تھکا دیتا تھا۔غرض لاپروائی کا یہ نتیجہ ہؤا۔کہ بعد ایک ماہ کے پھر کھانسی شروع ہوئی۔عین کھانے کے بعد خوب اُٹھتی تھی۔پان ایک بزرگ کی وفات کے غم میں چھوڑ رکھا تھا۔ڈاکٹروں کی رائے سے سونف وغیرہ چباتا تھا۔مگر چنداں فائدہ نہ ہوتا تھا۔ہاں گوند کتیرا اور رُب السوس مفید پڑتے تھے۔کھانا کھانے کے بعد سونے کی عادت ہنوز باقی رہی۔اور سخت مضر پڑتی رہی۔میرا ذاتی تجربہ یہی ظاہر کرتا ہے۔کہ دن کا سونا صحت کو ضرور خراب کرتا ہے۔اور خصوصاً عین کھانے کے بعد تو کبھی سونا ہی نہیں چاہیئے۔ہضم طعام میں بڑا

فرق پڑتا ہے +

شومئے طالعہ دیہات کی زندگی چھوڑ کر لاہور جیسے گندہ اور غلیظ شہر میں آنا پڑا اور اس پر طرّہ یہ کہ سخت دماغی کام کرنا پڑا۔ جس میں دماغ سوزی کے علاوہ دل سوزی بھی تھی۔ غرض وس ہفتے کے کام نے بالکل تباہ کر دیا۔ اور کھانسی کے ساتھ ساتھ کمزوری بھی بے حد بڑھ گئی۔ دل نے بھی یہی چاہا۔ اور ڈاکٹروں کی بھی یہی رائے ہوئی۔ اور حکیم مطلق نے بھی ایسا ہی سامان کر دیا۔ کہ یہ کام چھوڑنا پڑا اور ایک ماہ تک بالکل آرام کا ارادہ کیا۔ اور اُسی وقت یہ بھی خیال ہو گیا۔ کہ یہ کھانسی غیر معمولی کھانسی ہے۔ اور ممکن ہے۔ کہ سل یا دق کا پیش خیمہ ہو۔ فوراً دلّی چلا آیا۔ تبدیل آب و ہوا۔ دوست احباب سے ملنے جلنے کی خوشی دماغی اور جسمانی آرام سب باتوں نے مل کر صحت کو بہت اچھا کر دیا۔ علاج بھی علّامۂ دہر ڈاکٹر وشن گوپال سنگھ صاحب کی رائے سے کیا۔ میرے عنایت فرما دوست ڈاکٹر امیر چند صاحب اور ڈاکٹر جانکی داس صاحب بھی عموماً مفید مشورہ دیتے رہتے تھے۔ اور علاج کو پسند فرماتے تھے۔ ۱۵ یا ۱۶ جنوری ۱۹۰۹ء کو خیال کیا۔ کہ اب اچھا ہوں۔ قدرے شکایت ہے۔ یہ بھی جاتی رہیگی۔ آؤ قانون کی طرف توجہ کرو۔ لکھنؤ چلا گیا اور قانون خوانی میں مشغول ہوا۔ چونکہ مرض باقی تھا۔ دوست احباب سے تذکرہ ذکر آگیا۔

کہنے لگے - کہاں مٹی کے تیل کو پیتے ہو - کیونکہ انجنیر صاحب کا پیپڑولیم ایملشن پی رہا تھا - کیوں نہیں کسی وَید سے رجوع لاتے - میں نے بھی سوچا - کہ ڈاکٹروں کا علاج بہت ہو چکا - آؤ کسی وَید سے رجوع لاؤ - شومئے طالعہ ایک وَید کا معالجہ شروع کیا - وہ سمجھے دمہ ہے - غرض ان کی انسمجھی اور ہماری موت کا مضمون ہو گیا - خوب جلّاب دئے - عارضی طور پر فائدہ نظر آیا - مگر کمزور از حد ہو گیا اور چار روز کے بعد نہ صرف کھانسی ہی واپس آ گئی - بلکہ بخار کو ہمراہ لائی - بس مجھ کو - کامل یقین ہو گیا - کہ تپ دق کا آغاز ہے - ڈاکٹر پنتھ سے مشورہ کیا - اُنہوں نے مُنہ پر کہ دیا - اور بہت اچھّا کیا - کہ تم کو دق کا مقدّمہ ہے - نوشت و خواند چھوڑو - محنت اور کام سے مُنہ موڑو - صحّت اور زندگی قائم رکھنے کی سبیل کرو +

میرے بھی کان کھُل گئے - اور سمجھ گیا - کہ موت اور زندگی کا سوال ہے - علاج میں مچھلی کا تیل بتلایا میں نے عرض کیا - کہ میں گوشت خوار نہیں ہوں - فرمانے لگے - دوا ہے - دوا پیو - میں نے گونہ نفرت ظاہر کی - تو فرمایا - اچھّا مالٹ پیو - وہ تو جو کا ست ہے - علے الصّباح ہی الہ آباد کے دو ایک امرود کھا لیا کرو - بخار تو دو روز کے بعد رفع ہو گیا - مگر میں دلّی چلا آیا +

آتے ہی اپنے قدیم معالج ڈاکٹر ونش گوپال سنگھ

صاحب کی خدمت میں حاضر ہوا - وہ کہنے لگے - کہ تم نے
اپنی حالت خراب کر دی - میں نے عرض کیا - کہ آپ نے
مجھے کب مطلع کیا تھا - کہ تو ایسے شدید مرض میں مبتلا
ہے - ان کے فاضل بیٹے ڈاکٹر میاں کدار ناتھ سنگھ
صاحب گلریہ بھی ایڈیٹر آف گلاسگو کے مشہور عالم
کالجوں سے مختلف اعلیٰ درجے کے ڈپلومے لے کر
واپس آئے ہوئے تھے اور مطب میں شریک تھے -
اُنہوں نے معاینہ کیا اور نسخہ لکھا - ڈاکٹر صاحب نے
بھی پسند فرمایا - اس کے بعد صاحب آخر الذکر نے
ایسی دل جوئی اور محبت - اخلاق اور عنایت سے علاج
کیا - کہ شکریہ ادا نہیں کیا جا سکتا - مگر دلی میں گرمی
تھی - وزن برابر گھٹتا رہا - اگرچہ کھانسی میں گونہ تخفیف
معلوم ہوتی تھی - پس آپ کی اور جملہ دیگر عنایت فرماؤں
کی رائے سے - جس میں سے کہ مفصلۂ ذیل نام قابلِ
ذکر ہیں - ڈاکٹر جانکی داس صاحب ہیومیوپیتھ - ڈاکٹر
امیر چند صاحب - ڈاکٹر کانشی ناتھ صاحب -
خواجہ محمد عبد المجید خاں صاحب بی - اے پروفیسر
فارسی مشن کالج دلی جو یونہی سا طب میں بھی دخل
رکھتے ہیں - اور بڑے دانشمند اور طبّاع شخص ہیں -
اور میرے کلاس فیلو اور دلی دوست ہیں - پنڈت
بھیرو پرشاد صاحب کہ پے در پے خط لکھتے تھے -
کہ فوراً سناور چلے جاؤ - اور اُن کے برادر عزیز
پنڈت بھوانی شنکر صاحب جو برابر لکھ رہے تھے -

کہ اگر وہاں ملیریا نے دبوچ لیا۔ تو پھر کچھ کرتے دھرتے نہ بن پڑیگا۔ اور سب سے چھوٹے صاحب پنڈت اوما شنکر صاحب جو بمبئی کے میڈیکل کالج میں تعلیم پا رہے ہیں۔ اور جنھوں نے بڑے شدّ و مد کے ساتھ لکھّا۔ کہ مطلق وقت نہ کھوئیں۔ اور فوراً پہاڑ پر چلے جائیں غرض ان سب صاحبوں کی رائے سے میں سناور چلا گیا اور صحت یابی کے ایسے یقین سے گیا۔ کہ ہر روز بلکہ ہر لمحہ یہی خیال کرتا تھا۔ کہ اب میں بہتر ہوں۔ اور غالباً تھا بھی ایسا ہی۔ بہر حال کم سے کم بیرونی اسباب اور اندرونی یقین دونو معاون ہوئے۔ پہلے ہی ہفتہ میں تین پونڈ وزن بڑھا۔ کپتان ای۔ روبرٹس۔ آئی۔ ایم۔ ایس معالج تھے۔ ڈاکٹر نرائن داس صاحب ہاسپٹل اسسٹنٹ بڑے دوست ہیں۔ ہر وقت دلجوئی تشفّی اور تسکین کرتے تھے۔ غذا کا اہتمام کسی خاص شخص یا ڈاکٹر کی سپردگی میں نہ تھا۔ بلکہ ایک ایک آدھ آدھ گھنٹہ کے بعد ہر ایک شخص پوچھ لیا کرتا تھا۔ کہ کچھ کھائیگا۔ میری طبیعت کھانے پینے کی طرف سے متنفر تھی۔ میں ہمیشہ انکار کرتا۔ مگر بڑے اصرار سے بہت کچھ کھلا دیا جاتا تھا۔ بعد میں معلوم ہؤا کہ ہر وقت چرنا ٹھیک نہیں ہے۔ صرف چار چار گھنٹہ کے وقفہ سے خوب حسب دلخواہ کھانا چاہئے۔ مگر اتنا نہیں کہ معدہ بُری طرح سے ڈٹ جائے غرض پھر اتنی پابندی ہونے لگی[1]+

---

[1] حال کی تحقیقات ہے۔ کہ ایک وقت میں خوب ڈٹ کر کھانے سے بار بار اور تھوڑا تھوڑا کھانا مریض دق کے واسطے بھی مفید ہے۔ مگر مجھے بار بار کھانے کی عادت نہیں ہے۔ اور اثنائے بیماری میں تین دن پھر چرنے کو خود ایک تکلیف محسوس کرتا تھا +

مچھلی کے تیل اور گوشت سے جو نفرت تھی۔ وہ جاتی رہی تھی۔ علاوہ دودھ۔ ملائی۔ مکھن اور معمولی گھی کے مچھلی کا تیل اور گوشت بھی غذا میں شامل تھا۔ دوائی کوئی بلغم کو آسانی سے نکالنے والی مثل لنکٹس یا کف مکسچر دے دی جاتی تھی۔ اور کوئی خصوصیت نہ تھی۔ کھلی ہوئی ہوا لازمی تھی۔ مکان کے اندر اُٹھنا بیٹھنا کھانا پینا۔ حتےٰ کہ سونا بھی منع تھا۔ علاوہ سونے کے سب کام آسمان کی نیلی چھت کے نیچے کئے جاتے تھے۔ کہ برآمدہ میں سونا تھا۔ ۲۰۔ اگست سے ۲۳ جنوری تک رہا۔ اور خوب سردی بھی پڑی۔ مگر برآمدے میں سونا نہ چھوڑا[^1] اور یہی صحت کا باعث ہوا۔ علاوہ ان علاجوں کے تفریح کا سامان بھی پورا پورا تھا۔ ہر ایک

[^1]: جناب پادری ہلڈ نہ لی صاحب پرنسپل لارنس ملٹری ایسائلم سناور ہمیشہ ہی برآمدے میں سوتے ہیں۔ اور علے الصّباح سرد پانی سے غسل فرماتے ہیں۔ موسم خواہ کچھ ہی ہو۔ عمر آپ کی پچاس سے اونچی ہے۔ مگر صحت ماشا اللہ بہت اچھی ہے۔ میرا خیال ہے اور صاحب ممدوح کی مثال اس کی تائید ہے۔ کہ ہر انسان کو خدا کی نعمت فراواں یعنی تازی ہوا اور ٹھنڈے پانی کا پورا پورا فائدہ اٹھانا چاہیئے۔ بعد بیماری علاج کے واسطے تو برآمدہ میں سونا اور کھلی ہوئی ہوا میں رہنا اور ٹھنڈے پانی سے نہانا لازمی ہی ہوگا۔ مگر کیا خوب ہو۔ کہ محض حفظ ما تقدّم کے واسطے ہر انسان ایسا کرے۔ اور کبھی بیمار ہی نہ ہو +

نوٹ۔ برآمدہ میں بھی مُنہ ڈھک کر سونا اتنا ہی بُرا ہے جتنا کہ خراب سے خراب کمرے میں سونا

شخص کی یہی خواہش رہتی تھی۔ کہ یہ کسی طرح سے
خوش رہے۔ چنانچہ منجّم پنڈت گومیشور پانڈے۔ جو
اوّل درجے کے ظریف طبع بذلہ سنج اور خوش مزاج
ہیں۔ اور پنڈت جی کے بھتیجے اور ہم عمر بھتیجے ہیں۔
بڑی دل لگی رکھتے تھے۔ جس سے میری زندگی ہوگئی۔
گراموفون بھی موجود تھا۔ ہر شنبہ کی شب کو جو کچھ
ٹوٹے پھوٹے گویّے وہاں میسّر تھے۔ اُن کو بُلا لیا جاتا
تھا۔ اور دو چار دوست احباب ادھر اُدھر سے آ جاتے
تھے۔ خاصی دل لگی ہو جاتی تھی۔ برسات کے آخر میں
پہاڑ میں پہاڑیوں کے مذاق کے موافق "کرائے"
ہوتے ہیں۔ جن کو سوانگ یا تماشہ کی نقل کہ سکتے ہیں۔
اُن میں بھی تفریح کی غرض سے اور نئی چیز ہونے کی
وجہ سے دو تین مرتبہ گئے۔ جہاں کہیں گرد نواح میں
کوئی میلہ ٹھیلہ ہوتا تھا۔ پنڈت بھوانی شنکر صاحب
خود بھی اپنے کام کا حرج کرتے اور میری خاطر سے
جاتے۔ مجھے نہ پیدل چلنے کی اجازت تھی نہ گھوڑے
پر چڑھنے کی۔ خود گھوڑے پر سوار ہوتے۔ مجھ کو
رکھشا میں بٹھاتے۔ بلّھو سائیس پیدل چلتا۔ غرض
منزلِ مقصود تک پہنچ ہی جاتے تھے +
موسیقی سے پہلے کوئی خاص دل چسپی نہ تھی۔ مگر
اس زمانے میں کچھ ایسی اچھّی معلوم ہوتی تھی۔ کہ
کھانسی وغیرہ سب بھول جاتا۔ اور رات کے دو دو
بجے تک اچھّا بھلا چنگا بیٹھا رہتا۔ اور نہ کسی قسم کی

تکلیف محسوس کرتا۔ نہ دم ہی گھُٹتا تھا۔ نہ کھانسی ہی اُٹھتی تھی۔ غالباً موسیقی جملہ امراض کے واسطے مفید ہے۔ چنانچہ سنا جاتا ہے۔ کہ جب فاتح عالم سکندر اعظم کو یہ ضد ہو گئی۔ کہ نہ میں دوا پیونگا۔ نہ طبیب کی رائے سے غذا کھاؤنگا۔ تو اُسی وقت کسی ارسطوے دَوران نے اس کا فقط موسیقی سے علاج کیا تھا۔ توجّہ کا بٹھانا بہر حال لازمی ہے۔ اب کچھ ایسی عادت ہو گئی ہے۔ کہ راگ راگنی کی طرف خواہ مخواہ طبیعت کھچتی ہے۔ اور وہ لاپروائی نہیں رہی۔ جو موسیقی کی جانب سے پہلے تھی +

ہاں مسٹر رکھٹس جو سناور کے بینڈ ماسٹر تھے۔ اور جو فن موسیقی کے اُستاد کامل تھے۔ بڑے ہمدرد انسان ہیں۔ اور مجھ سے خاص اُنس کرنے لگے تھے۔ اور اُن کی اہلیہ مسز رکھٹس بھی بہت ہمدرد اور شریف لیڈی تھیں۔ اور اردو اس خوبی اور خوش اسلوبی سے بولتی تھیں۔ کہ باید و شاید بس یہی گمان ہوتا تھا۔ کہ لکھنؤ کی کوئی تربیت یافتہ خاتون بے تکان گفتگو کر رہی ہیں۔ یہ بھی موسیقی میں طاق تھیں۔ اور اُن کے پسر ارجمند ماسٹر رکھٹس طبلہ خوب بجاتے تھے۔ یہ تعطیلات موسم گرما میں لکھنؤ کی لاپارٹی نیر کالج سے آئے ہوئے تھے۔ اور بڑی نفیس طبیعت کے ہونہار نوجوان تھے۔ غرض اِن تینوں کی ہمدردی اور وقتاً فوقتاً کی موسیقی کی تفریح نے مجھے اچھا ہونے میں بڑی

مدد دی ہے

ناظرین کو معلوم ہوگا کہ سناور محض ایک یوروپین
بستی ہے - اور سوائے پنڈت جی کے کسی ہندوستانی
کا وہاں مکان نہیں - ہاں پوسٹماسٹر اور منشی اور
ہندوستانی ڈاکٹر تین چار اور ہندوستانی صورتیں ہیں۔
اور اُن کو سرکاری کوارٹرز ملے ہوئے ہیں۔ مگر میں
کمال ممنونیّت کے ساتھ حوالہ قلم کرتا ہوں - کہ انگریز
اور انگریزوں میں بالخصوص اُن کی لیڈیاں بڑی ہی
ہمدرد ہوتی ہیں - خود جنابہ مسز ہلڈرنی صاحبہ مجھ سے
دس دس پندرہ پندرہ منٹ تک دل جوئی تسکین اور
تشفّی کی باتیں کرتی تھیں - اور بالکل مادرانہ شفقت
سے پیش آتی تھیں - خود ریورنڈ ہلڈرنلی ہمیشہ
مزاج پُرسی فرماتے اور اپنے ظریفانہ مگر عالمانہ ریمارکس
سے بے حد محظوظ فرماتے - مدرسہ کے ہر ایک ظریفانہ
مثلاً ڈرامہ یا تماشہ میجک لینٹرن اور عالمانہ جلسوں
میں ہمیشہ مدعو فرماتے - غرض جو جو عنایتیں اور شفقتیں
صاحب ممدوح نے مجھ پر اُس بیماری کے زمانے میں
فرمائی ہیں - اُن کا شکریہ ادا کر سکوں - کیا مجال -
چھوٹا منہ بڑی بات ہے - خموشی کو نہایت شکریہ بناتا
ہوں - عام طور پر ہوا خوری میں کوئی لیڈیوں کا جھرمٹ
ایسا نہ ہوتا تھا - جو مجھ سے ٹھیر کر کئی منٹ تک
مزاج پُرسی نہ کرے اور دل جوئی نہ کرے - انگریزوں
کی بھی یہی حالت تھی - حتےٰ کہ ۶ بجے تک جو وہاں

تعلیم پاتے ہیں - جن میں ۶ یا ۷ برس کے بچے سے لے کر ۱۵-۱۶ بلکہ ۲۰ برس تک کے نوجوان شامل تھے - سب میرے ساتھ ہمدردی کرتے تھے - اکثر معزّز ہندوستانی صاحبان جب کسولی سے پنڈت جی کے ملنے یا سناور دیکھنے آتے تو مجھ سے ضرور ملتے - اور بلا مبالغہ گھنٹوں میری تفریح کے واسطے اپنا بیش بہا وقت گنواتے تھے +

اثنائے مقام میں ۲۱ پونڈ وزن حاصل کیا - سناور پہنچنے کے دوسرے روز تُلا تو بلا کپڑوں کے ۲۸ پونڈ یعنی پورا من بھر وزن تھا - جب ۲۳ جنوری کو روانگی سے پہلے تُلا تو ۱۰۳ پونڈ وزن تھا - کھانسی تو قریب قریب بالکل رفع ہو چکی تھی - ایک خفیف رمق باقی تھی - ڈاکٹر نرائن داس صاحب نے خوب معاینہ کیا - کپتان ڈاکٹر روبرٹس نے بھی دیکھا - اور یہی کہا - کہ اب تم قریب قریب بالکل اچھّے ہو اور لفظ قریب قریب پر خوب زور دیا - اگر ساری احتیاطیں بدستور جاری رکھّو گے اور کم سے کم دو سال تک سرد آب و ہوا میں رہو گے - تو ہمیشہ کے واسطے محفوظ ہو جاؤ گے - ہاں چلتے چلتے یہ نصیحت بھی کی - کہ خبردار تمباکو کسی صورت اور کسی طریقے سے نہ کھانا نہ پینا سخت مضر ہوگا - میں پہلے ہی سے اس بلا سے محفوظ تھا - ارادے کو اور تقویت ہو گئی +

قدرتی حسن و خوبی اپنی طرف زیادہ کھینچتی تھی -

یوں تو جس درخت کو دیکھتا جس پھول پر نظر ڈالتا حسن و خوبی کی کان نظر آتا تھا۔ مگر گل نرگس سے تو ایک قسم کا عشق ہو گیا تھا۔ چنانچہ اُسی زمانے میں ایک دو ورقہ مضمون بھی لکھا جس کی سرخی تھی "نرگس[1] سے دو دو باتیں" میں نے سنا ہے۔ کہ تمام مریضانِ دق کو نرگس سے عشق ہو جاتا ہے۔ واللہ اعلم کہاں تک سچ ہے۔ مگر مجھے ضرور اس پھول سے بڑی اُلفت تھی۔ قدرتی نظارے بھی دیوانہ کر دیتے تھے۔ چنانچہ چاندنی میں گھنٹوں کے لطف کے ساتھ پھرنا معمولی بات تھی۔ گو پہاڑ پر خصوصاً موسم سرما میں کوئی ہم سا دیوانہ ہی چاندنی کا لطف اُٹھاتا ہوگا۔ شب تار میں اُوپر تاروں بھرا آسمان اور نیچے نشیب (کھڈ) میں غریب پہاڑیوں کے چراغ اور چولھے۔ بس یہی سماں باندھ دیتے تھے۔ کہ اوپر اور نیچے دونو طرف آسمان ہے۔ اور ہم قدرت کاملہ کی مدد سے معلّق آویزاں ہیں۔ اس لطف سے کئی مرتبہ اور دیر دیر تک محفوظ ہوتا رہا ہوں +

بہت سے بے وقوفوں نے پہاڑ کی سردی سے ڈرایا مگر جملہ احباب نے ہمّت بڑھائی۔ اور یہی کہا۔ کہ

[1] یہ مضمون حضرت مائل کی خاص درخواست پر رسالہ زبان دلّی میں شائع کرا دیا گیا تھا +

سردی ہی تو یہاں کا سب سے اچھا موسم ہے۔اور
میں نے واقعی ایسا ہی پایا۔ جس قدر فائدہ مجھ کو
ستمبر۔اکتوبر اور نومبر تین مہینے میں ہوا تھا۔اس سے کہیں
زیادہ صرف دسمبر میں ہوا۔نومبر کے شروع میں شدید زکام
نے تیرہ روز تک ستایا۔ وجہ یہ تھی۔کہ میں ایک ضروری
کام کی وجہ سے دو روز کے واسطے دہلی چلا گیا
تھا۔ضرور ہے۔کہ یکایک کی تبدیل آب و ہوا نے
یہ زکام پیدا کر دیا ہو۔ ڈاکٹر صاحب فرمانے لگے۔
اُخ اوہ! اب تو سردی زیادہ ہے۔میں تم سے
شروع میں یہ کہنا بھول گیا۔کہ علے الصّباح ہی
سرد پانی سے نہا لیا کرو۔ خیر آئندہ گرمیوں سے
ایسا ہی کرنا۔چنانچہ اب میں خواہ کتنی ہی سردی ہو۔ٹھنڈے
پانی سے نہاتا ہوں۔میرا خیال ہے۔کہ سردی اس
مرض کے واسطے مضر نہیں۔خشک گرمی بھی مضر
ہے۔مگر اتنی نہیں۔جتنی مرطوب ممالک کی گرمی مثلاً
بنگال کی گرمی۔ پس الامان والحفیظ۔چنانچہ بنگال میں
دق کا مرض ہے بھی زیادہ۔یہاں تک کہ کشمیر بھی
بوجہ رطوبت کے موسم گرما میں مریض دِق کے واسطے مفید نہیں۔
اب مجھے ڈیڑھ سال سے زیادہ ہو گیا۔کہ سناور
سے چلا آیا ہوں۔مگر میں بالکل تندرست و توانا ہوں
پہلے سردی ستاتی تھی۔ اب سردی بھاتی ہے۔
سناور میں چیل (چیڑ) کے درخت بکثرت
ہیں۔میرا تمام دن انہی کے سایہ میں بسر

ہونا تھا[1]

حسن اتّفاق سے میرے معزّز دوست کپتان ایچ ہیلے صاحب آئی۔ ایم۔ ایس اور اُن کی بہمہ صفت موصوف لیڈی صاحبہ دونو اکیّس روز کے واسطے کسولی تشریف لائے تھے۔ اُن کے ہاتھ پر ایک پگلی کتیا نے چاٹ لیا تھا۔ اُسی کے علاج کے واسطے آئے ہوئے تھے۔ جو کچھ تشفّی و تسلّی اُن کی میٹھی میٹھی عالمانہ باتوں سے میری ہوئی ہے۔ ع

دل من داند و من دانم و داند دل من

واقعی مریض دق کو ایسے ہمدرد اور مہربان ڈاکٹروں کی ضرورت ہوتی ہے۔ جب سناور سے روانہ ہو کر میں جمّوں پہنچا۔ تو وہاں بھی خوش قسمتی سے ایک فاضلِ اجل افلاطونِ زمان مسٹر بھگت رام صاحب ساہنی چیف میڈیکل افسر صوبہ جمّوں (اکنوں صوبہ کشمیر) سے ایسا تعارف ہوا۔ کہ بڑی عنایت فرماتے تھے۔ اور گھنٹوں تشفّی آمیز باتیں کرتے تھے۔ میرے سونے کے کمرے کو خود ملاحظہ فرمایا اور پسند کیا +

[1] یہ بھی قابلِ ذکر ہے۔ کہ مسٹر مالا باری نے جو مریضانِ دق کے واسطے ہسپتال بنانے کا ارادہ کیا ہے۔ اس کے واسطے بھی سناور کے نیچے ہی ساڑھے تین ہزار فٹ کی بلندی پر جگہ پسند فرمائی ہے۔ جو دھرم پور ریلوے سٹیشن (بر کالکا شملہ ریلوے) کے بالکل متّصل ہے +

دوسرے نہایت ہی شریف طبیعت اور وسیع الاخلاق
کپتان سرجن پنڈت درگا دت یہی سے نیاز حاصل
ہوگیا۔ جن کا ذکر "التماس" میں آ چکا ہے۔ اور جن
کی محبت اور اخلاق نے ایسا گرویدہ کر لیا۔ کہ اب
میں صاحب ممدوح کو اپنا عنایت فرما اور قلبی دوست
سمجھتا ہوں +

جموں جاڑوں میں رہنے کے قابل جگہ ہے۔
عجیب شاندار مقام ہے۔ ایک اونچے ٹیلے پر دامنِ
کوہسار میں واقعہ ہؤا ہے۔ اور چونکہ اُس کے نزدیک
کے پہاڑ یک لخت بلند نہیں ہیں۔ برفانی ہوا خوب
آتی ہے۔ اور مردہ دل کو زندہ کرتی ہے۔ علاوہ ازیں
پیا بانسے[1] کے پودے اس کثرت سے ہیں۔ کہ جس
کا کوئی حد و حساب نہیں۔ ہوا خوری کے واسطے
ایک سڑک جو رام نگر کو جاتی ہے۔ نہایت موزوں
ہے۔ کہ جاتے وقت ہلکی ہلکی چڑھائی ہے۔ اور آتے وقت
جبکہ انسان گونہ تھک جاتا ہے۔ ڈھلان پر سے آسانی
سے آسکتا ہے۔ کپتان درگا دت صاحب نے پہلی ہی
ملاقات میں فرمایا۔ کہ پیا بانسہ کھانسی کے واسطے نہایت
مفید ہے۔ اس کی ہوا میں پھرا کرو۔ بیٹھے رہا کرو۔
اور اس کے پھولوں کا شہد چوسا کرو +

سات روز کے قیام کے بعد میں جہلم ایک دوست
سے ملاقات کرنے چلا گیا۔ وہ وہاں تھے نہیں۔ میں

[1] اس کو جموں والے بھیانکڑ کہتے ہیں +

ایک ہندو ہوٹل میں رات کو ٹھیر گیا۔ صبح اپنے دوست کی تلاش میں گیا۔ سر راہ ایک ڈاکٹر صاحب ایل ایم ایس کا مطب نظر آ گیا۔ مریض دیوانہ ہوتا ہی ہے۔ میں نے اُن کو اپنا معاینہ کرایا۔ کہنے لگے۔ کہ چونکہ تم کہتے ہو کہ تم بیمار تھے۔ میں تمہارے رومال میں یوکالپٹس کا تیل ڈالے دیتا ہوں۔ اور ایک شیشی بھی دئے دیتا ہوں۔ ورنہ تمہارے جسم میں مجھے کوئی بیماری نہیں معلوم ہوتی۔ بے حد طبیعت خوش ہوئی۔ اور دل کو بڑی تقویت پہنچی۔ اور لطف یہ کہ اُس روز کے بعد پھر مجھے کبھی کھانسی نہیں اُٹھی۔ میرے دوست کا پتہ لگا۔ کہ دس میل کے فاصلے پر اپنے گاؤں میں ہیں۔ میں نے سوچا۔ دس میل چلنا کون سی کرامات ہے۔ فوراً ایک راہبر کو لے کر پیدل چل دیا۔ جگہ نکلی پندرہ میل۔ مگر میں بے تکان پہنچ گیا۔ اور مطلق کوئی تکلیف نہ ہوئی۔ پہنچتے ہی دود اور رس پیا۔ اُس نے ایسا تازہ دم کر دیا۔ کہ گھنٹہ بھر بعد جنگل کی سیر کو چلے گئے ✣

دو تین روز بعد پھر جموں آ گیا۔ اور ۳۰ مئی تک رہا۔ کچھ کام بھی کرنا تھا۔ مگر بالکل ہلکا۔ ۵ پونڈ وزن زیادہ ہوا۔ یکم جون کو کشمیر چلا گیا۔ سرینگر کی گلیوں کی غلاظت نے بڑا ناک میں دم کیا۔ جس کی وجہ سے طبیعت ہر وقت منغض رہتی تھی۔ مگر چونکہ سیریں بھی خوب کیں۔ اور آب و ہوا بھی اچھی ہے۔

دو پونڈ اور بڑھا۔ بعد دو ماہ کے قیام کے گل مرگ
چلا گیا۔ اور چونکہ سردی زیادہ تھی۔ چائے کا استعمال
شروع کیا۔ مگر پانچ روز میں دو پونڈ وزن گھٹ گیا۔
اوّل تو خیال کیا۔ شاید زیادہ سردی مضر پڑی۔ مگر
سناور کی جنوری گل مرگ کی جولائی سے زیادہ سرد
تھی۔ غور کرنے پر معلوم ہؤا۔ کہ چائے نے نقصان
کیا۔ کیونکہ سناور میں بھی چائے شاذ اور تھوڑی ہی
مقدار میں پیتا تھا۔ گرم دود پر اکتفا کی۔ متیجہ یہ
ہؤا۔ کہ باقی ماندہ چھ یا سات روز میں چار پونڈ
وزن بڑھا۔ یعنی دو پونڈ وہ جو کم ہو گیا تھا۔ اور
دو پونڈ اور مزید براں۔ ٹھنڈے پانی سے برابر
نہاتا رہا +

۶- اکتوبر کو پھر جموّں واپس آگیا۔ کام دماغی
تھا۔ مگر تندرستی نہایت عمدہ رہی۔ اب میں امسال
بوجہ ایک مجبوری کے راجپوتانہ کی گرمی برداشت کر رہا
تھا۔ مئی جون بھی وہاں ہی گزارے۔ مگر مجھے کسی
قسم کی کوئی شکایت نہیں ہوئی۔ وزن بھی وہی
ایک سو گیارہ بارہ پونڈ رہا۔ دماغی کام بھی کرتا
تھا۔ ورزش بھی کرتا تھا۔ اور کھیلتا بھی تھا۔
گرمی کی شکایت جتنی اور وہاں کے احباب کو تھی
اُتنی ہی مجھے تھی۔ بلکہ بعض اوقات وہ لوگ زیادہ
شاکی ہوتے تھے۔ اور پانی تو مجھ سے یقینی زیادہ
پیتے تھے۔ وہ روزمرّہ دن کو تاریک کمروں میں

سوتے تھے۔ مگر میں خوش و خرّم دالان میں دوپہر
گزارتا تھا۔ اور کوئی نہ کوئی کام بھی کرتا رہتا تھا۔
اب کہ جملہ عادات ایک مرتبہ درست کر لی ہیں۔ میں
ایسی محتاط زندگی بسر کر سکتا ہوں۔ جو آئندہ مجھے
ہر ملک اور ہر موسم میں اس ملعون مرض سے محفوظ
رکھیگی۔ اپنے ذاتی تجربات کی اور چند انگریزی کتب
کی روشنی میں مفصّلۂ ذیل چند ابواب لکھتا ہوں۔
اور یقین کرتا ہوں۔ کہ میرے ہم وطنوں کو ان سے
کچھ نہ کچھ فائدہ ضرور پہنچیگا +

باب اوّل

ٹیوبرکل

ذرّات ٹیوبرکل (اجراثیم دِق) کے متعلق زیادہ لکھنے کی ضرورت نہیں معلوم ہوتی۔ اور ان تمام علمی مباحث کو جو اس کے بارے میں ڈاکٹروں میں ہوئی ہیں۔ یا ہو رہی ہیں۔ بالکل نظر انداز کیا جاتا ہے۔ اطبّائے یونانی نے بھی اس کی ماہیّت کو دریافت نہیں کیا تھا۔ ہاں اس کی موجودگی سے جسم کو جو جو نقصان پہنچتے ہیں۔ اُن کو اور اُن کے دفع دخل اور علاج معالجہ کو بخوبی جانتے تھے ؎

ٹیوبرکل (جراثیم دِق) ایک قسم کے سست نہایت باریک لمبے لمبے نباتاتی ذرّے ہوتے ہیں۔ جو کسی صورت سے جب بدن میں داخل ہو جاتے ہیں۔ تو اگر زمین حسب دل خواہ مل جائے۔ یعنی خون صاف نہ ہو یا کم زور ہو یا آتشک کی بیہودہ آلائشوں سے ناپاک ہو تو فوراً ہی مقیم ہو جاتے ہیں۔ اور ایک ہی

جگہ بڑھتے رہتے ہیں۔ حتےّٰ کہ ایک گانٹھ بن جاتی ہے؎ - اور پھر وہ تمام جسم کو چوس کر اپنے لئے غذا لیتے ہیں - اور بعد ازاں زخم ڈالتے ہیں - اور انجام کار مریض کو ہلاک کرکے چھوڑتے ہیں - چنانچہ اسکروفیولا - کنٹھ مالا یا غدود گلو ہیں جس کو خنازیر بھی کہتے ہیں - ذرّات ٹیوبرکل کے یہ تمام عمل چشم دید ہو سکتے ہیں - اور یہی صورت پھیپھڑے میں ہوتی ہے - کہ سانس کے ساتھ جب ذرّات ٹیوبرکل گرد میں مل کر منہ یا ناک کے رستے سے پھیپھڑے میں پہنچتے ہیں - اور وہاں مقیم ہو جاتے ہیں - تو سب سے پہلے سختی پیدا ہوتی ہے - پھر گلٹیاں بنتی ہیں - بعد ازاں زخم پڑ جاتے ہیں - یہی حالت اُس ٹیوبرکل کی ہوتی ہے - جو جوڑوں کے بیچ میں آن کے جمع ہوتا ہے - اور انجام کار ناصور ڈال دیتا ہے - بعض اوقات فقط کھال تک پہنچ کر رہ جاتا ہے - اور وہاں ہی سے اپنا تباہی کا فعل جاری رکھتا ہے - معدہ اور انتڑیوں میں بھی اس کا یہی فعل ہے +

؎ یہ خود جاندار نباتاتی ذرّے ہوتے ہیں - اور ایک سخت قسم کی سوجن پیدا کر دیتے ہیں - جس کو شروع میں گانٹھ کہ سکتے ہیں - مگر انجام کار یہ پک کر پھٹ جاتی ہے - زخم بن جاتا ہے - اور پیپ آنے لگتی ہے - اور سوراخ بن جاتے ہیں - جن کو ناصور کہنا بیجا نہ ہوگا +

ہاں یہ ضرور ہے - کہ اگر انسان کی حالت درست اور قابلِ اطمینان ہے - تو یہ ذرّات ٹیوبرکل بھی اس کو کسی قسم کا کوئی نقصان نہیں پہنچا سکتے - خواہ یہ کتنے ہی اس کے جسم میں چلے جائیں - سب تباہ ہو جائینگے +

اس کی عام فہم مثال یہ ہے - کہ کسی خاص بیج کو جب ایک خاص قسم کی زمین نہیں ملیگی - یہ نہیں اُگیگا - چنانچہ ٹیوبرکل کا علاج ہی یہ قرار پایا ہے - کہ زمین کو قوّت دے کر اُس کو ایسا تبدیل کرو - کہ جراثیم کے واسطے مطلق سرسبزی کا موقع نہ رہے - اور جن اسباب سے ٹیوبرکل پیدا ہو گیا ہے - اُن اسباب کو دور کرنے سے صحّت میسّر آتی ہے +

باب دوم

مژدۂ صحّت

کیا دِق موروثی ہے؟

بعض لوگوں کا خیال ہے ۔ کہ مدقوق اور مسلول والدین کی اولاد بھی مدقوق اور مسلول ہونی چاہیئے ۔ شاید ان کا خیال ہوگا ۔ کہ ٹیوبرکل کے ذرّات جنین میں پہنچ جاتے ہیں ۔ اور بچّے کے ساتھ ساتھ رحِم مادر میں پرورش پاتے ہیں ۔ مگر اس کی آج کل بے حد تردید ہو رہی ہے ۔ اور ڈاکٹر کوخ جرمنی کے مشہور و معروف ڈاکٹر اس امر پر بضد ہیں ۔ کہ دق یا سِل یا کوئی مرض متعلقہ ٹیوبرکل موروثی نہیں ہو سکتا ۔ بعض صلح کل ڈاکٹروں نے یہ بھی لکھا ہے ۔ کہ جب یہ امر مشکوک ہے ۔ تو ہم کو ضرور اس امر کو ماننا چاہیئے ۔ کہ یہ مرض موروثی ہوتا ہے ۔ مگر ایسا مانتے ہیں ۔ اور

خواہ مخواہ مانتے ہیں - یہ سخت دِقّت واقع ہوتی ہے - کہ اُن بچّوں اور جوانوں کے دل سہم جانے کا اندیشہ ہے - جو مدقوق والدین کے اولاد ہیں - اور وہ وقت سے بہت پہلے تخیل کی امداد سے دق کا شکار ہوجاتے ہیں - راقم سطور کا خیال ہے - کہ کبھی انسان کو اس قسم کے عوارض وہمیہ میں مبتلا نہ ہونا چاہیئے - اور حتے الامکان بے فکری سے زندگی بسر کرنی چاہیئے - اور اگر خدا نخواستہ یہ امر دل پر نقش ہو ہی جائے - کہ میرے والد کو دق تھی - مجھ کو بھی ضرور ہوگی - تو یہ معلوم کرنا چاہیئے - کہ

دِق لاعلاج نہیں ہے

بلکہ آج کل کی تحقیقات صاف بتاتی ہے - کہ ذرا سا بھی شبہ ہو تو فوراً علاج شروع کر دو - اور اُس کا علاج سوائے غذا کے اَور سب مفت ہے - کسی دوا کی ضرورت نہیں - پاک و صاف ہوا اعتدال اور گونہ آرام لازمی ہے - بہر حال کوئی سی صورت ہو - یعنی دق موروثی ہوتی ہو یا نہ ہو - بچپن میں والدین کی چھوت لگی ہو - یا نہ لگی ہو - یہی فرض کر لینا زیادہ مفید پڑیگا - کہ اگر ہم میں اس مرض میں مبتلا ہونے کی قابلیّت موجود ہے - تو ہمیں ہر منٹ اور ہر لحظہ محتاط رہنا چاہیئے - مگر اس کو وہم کی حد تک پہنچا کر ایک علیحدہ ہی مرض

نہ بنا لینا چاہئے +

کیا بدن کی ساخت دِق کا باعث ہوتی ہے؟

علاوہ اس کے اطبّاے یونانی مثلاً حکیم بو علی سینا صاحب "قانون" اور چند یوروپین طبیب اس امر پر متفق ہیں - کہ جسم کی خاص بناوٹ پر بھی اس مرض کے ہونے کا زیادہ دار و مدار ہے +

اُن لوگوں کا حُلیّہ جن میں مرض سِل یا دِق میں مبتلا ہونے کی زیادہ قابلیّت ہے - لمبا - دُبلا پتلا - سیدھا - اور نازک جسم - ہڈیوں کا ڈھانچہ جس پر گوشت و پوست برائے نام ہی ہو - خوبصورت بیضوی - چھوٹا سا چہرہ صاف و شفاف رنگ تیز چمکتی ہوئی آنکھیں اور بڑی بڑی پتلیاں - کھال نہایت ملائم اور نازک جس میں سے نیلی رگیں اور نسیں صاف نظر آئیں - بال ایسے باریک اور ہلکے جیسے ریشم کے لچھے - پلکیں عموماً لمبی - ہڈیوں کے سِرے چھوٹے اور نمایاں اور ہڈیاں لمبی اور سخت - پٹھے نہایت نرم اور لچکدار - اندرون سینہ چھوٹا خواہ لمبا اور تنگ - خواہ موٹائی میں بہت کم یعنی چپٹا + مگر کافی احتیاط سے کوئی شخص کم زور سے کم زور ایسا نہیں - خواہ اس کا حُلیہ ہُوبہُو ایسا ہو - جیسا کہ

اُوپر بیان ہوُا۔ جو ہمیشہ اچھّا اور اس مرض سے محفوظ نہ رہ سکے۔ ہاں یہ بھی سچ ہے۔ کہ تندرست سے تندرست آدمی بھی مبتلا ہو سکتا ہے۔ بشرطیکہ وہ باعث جمع ہو جائیں۔ جو دق کے واسطے ضروری ہیں۔ اور وہ یہ ہیں +

سِل یا دِق کیونکر ہو جاتی ہے

ٹیوبرکل صرف اُسی وقت کسی جسم میں سرسبز ہو سکتا ہے۔ جبکہ اُس میں کم زوری ہو۔ جو کئی وجہ سے ہو سکتی ہے +

ا۔ کافی غذا کا جسم میں نہ پہنچنا یا معدے کی خرابی کی وجہ سے ہضم کا صحیح نہ ہونا۔ بیچارے غریبوں کو تو کھانا ہی نہیں ملتا۔ اور اسی وجہ سے ان کا پیٹ روز کٹتا رہتا ہے۔ اور انجام کار اُن کو ایسا کم زور کر دیتا ہے۔ کہ اس ملعون مرض کا فے الفور شکار ہو جاتے ہیں۔ اور پھر ناداری کی وجہ سے صحّت بھی مشکل سے پاتے ہیں۔ مگر لطف یہ ہے۔ کہ امیروں اور خصوصاً بے وقوف امیروں کو بھی یہ عارضہ محض اسی وجہ سے ہو سکتا ہے۔ مثلاً بعض کا میلان طبع تو یہ ہے۔ کہ بہادر ہیں۔ شکار کے شائق ہیں۔ وہ ہیں۔ اور گوشت ہے۔ دن بھر میں ڈھائی سیر گوشت کھایا اور آدھا پھلکا۔ دود ناپسند خاطر ہے۔

ہے - مکھن سے نفرت ہے - پھل پھلیری ملتی نہیں
اور اگر ملے بھی تو مرغوب طبع نہیں +
در حالیکہ جسم کو اس بات کی ضرورت ہے - کہ
ہر ایک شے غذائی خاص تناسب سے پہنچے - جہاں اس
تناسب میں فرق پڑا اور سمجھ لینا چاہیے - کہ غذائیت
کافی نہیں ہوئی - علاوہ اس کے بعض امرا اس قسم کے
بھی دیکھنے میں آئے ہیں - جو محض کم کھانے ہی میں
امارت سمجھتے ہیں - اور یہ خبر نہیں - کہ وہ اپنی پیاری
جان کے ساتھ ظلم کر رہے ہیں - خود اپنے پاؤں میں
کلہاڑی مار رہے ہیں +
اکثر ایسا ہوتا ہے - کہ امیر شریف زادیاں نازک بدن
اور نازک مزاج ہوتی ہیں - اور اُن کے بچے کو پلانے
کے واسطے دودھ کافی نہیں ہوتا - تو بچہ روز اوّل ہی سے
بھوکا رہتا ہے - اور لامحالا کم زور پڑ جاتا ہے - جو کمزوری
مدت العمر میں بھی رفع نہیں ہوتی - ایسے موقعوں پر طاقتدار
اور صحیح اور تندرست انّائیں رکھنی چاہئیں - غریب عورتوں
میں خود ہی کم زوری اور غذا کی کمی کی وجہ سے ایسا ہونا
ممکن ہے - اور نتیجہ یہ ہوتا ہے - کہ ان کے بچے نسلاً
بعد نسلاً کم زور ہوتے جاتے ہیں[1] +

[1] خدا کا شکر ہے - کہ ہندوستان میں ہنوز ذات پات کی قیود
کی وجہ سے یہ ضروری نہیں - کہ غریبوں کی لڑکیاں غریبوں ہی کو بیاہی
جائیں - پس یہ خدشہ یہاں ذرا کم ہے - مگر اُن ملکوں کا خدا ہی
حافظ ہے - جہاں امارت اور غریب ہی کا شادی بیاہ کے واسطے
امتیاز کیا جاتا ہے +

۲۔ بڑے شہروں کی بود و باش سے اس مرض کا باعث ہوتی ہے۔ کیونکہ تازی ہوا بلسّر نہیں آتی۔ اور جسم کو اس کی اشد ضرورت ہے۔ اور مکان بھی حسب دل خواہ غریبوں اور متوسّط الحال لوگوں کو نہیں ملتے۔ ہاں جو لوگ بے انتہا امیر ہیں۔ وہ عمدہ مکانوں میں رہ سکتے ہیں۔ مگر وہ وہاں کی کثیف ہوا کو کیونکر پاکیزہ بنا سکتے ہیں۔ گزشتہ زمانے میں جبکہ ریل اور تار وغیرہ نہ تھے۔ امرا اور رؤسا بڑے بڑے مقامات میں بادشاہوں اور راجاؤں کے پاس رہا کرتے تھے۔ اور گو اُس زمانے کی تندرستیاں اچھی تھیں۔ مگر آبادی بڑی گنجان اور آج کل کے شہروں سے بہت زیادہ ہوتی تھی۔ مثلاً سنا جاتا ہے۔ کہ قنّوج کی ابادی راجہ جے چند کے زمانے میں ۱۷ لاکھ اور اُجّین کی آبادی بیر بکرماجیت کے زمانے میں ۲۱ لاکھ تھی۔ غرض دلّی۔ اجمیر۔ لاہور۔ بنارس اور دیگر مقامات کا بھی یہی حال ہوگا۔ مگر اُس زمانے میں یہ امر بوجہ مجبوری تھا۔ اب ریل کے ذریعے سے بڑی آسانی سے دس بیس میل روزمرّہ بھی جا سکتے ہیں۔ امرا اور کار باری آدمیوں کو چاہیئے۔ کہ شہر سے فاصلے پر کسی موضع یا گاؤں میں رہیں۔ اور گندی ہوا میں رہ کر اپنی زندگی کو خطرے میں نہ ڈالیں +

بعض اُمرا اور خصوصاً جاہل اُمرا مکان بناتے ہیں۔ روپیہ خرچ کرتے ہیں۔ مگر روشن دانوں اور ہوادار

کھڑکیوں اور دروازوں اور چھت کی بلندی کا مطلق خیال نہیں کرتے - اور وہ بالکل خلاف اصول مکان بناتے ہیں - گویا جیتے جی اپنی قبر بناتے ہیں - جو اُن کو روزمرّہ رفتہ رفتہ ہلاک کرتی ہے - بعض اُمرا سردی گرمی سے ایسے بولاتے ہیں - کہ ذرا ہوا چلی "میاں لُو چلتی ہے - دروازہ بند کر دو" "میاں چمک بہت زیادہ آ رہی ہے - دروازہ بند کر دو" "ارمان بڑے غضب کی سردی ہے - بلا کی ہوا ہے - سینہ کے پار ہوئے جاتی ہے - دروازہ بند کر دو" "اے میاں ہوا آج کل نہایت مرطوب ہے - دروازہ بند کر دو" غرض اسی قسم کے فقرے اور دروازہ کے کھُلے رہنے سے سخت دشمنی - نتیجہ یہ ہوتا ہے - کہ تازی ہوا ملتی نہیں - ایک کمرے میں بیس بیس حوالی موالی سانس لے لے کر ہوا کو خراب کرتے ہیں - اور امیر سمجھ رہا ہے - کہ میرا مکان عجیب آسائش کدہ ہے - میں سچ کہتا ہوں - کہ ایسے اُمرا سے وہ خانہ بدوش بدرجہا بہتر ہیں - جو گرمی سردی سب کو ایک درخت کی آڑ میں گزار دیتے ہیں - اور صحت اور زندگی کا سچّا لطف اٹھاتے ہیں +

پس انسان کو لازم ہے - کہ اپنے کنج قفس کی چار دیواری سے نکل کر باغ اور جنگل کی تازی ہوا سے اپنی طبیعت کو فرحت اور اپنی روح کو آرام اور اپنے جسم کو تقویت دے اور مکان کے کشادہ ہونے کا صحیح اور پورا فائدہ اُٹھائے +

۳۔ عام طور پر کم زور ہونا بھی اس مرض کا پیش خیمہ ہو سکتا ہے۔ بخار ملیریے نے ستمبر میں ستایا۔ قوت کا علاج نہ کیا۔ غذا کا بندوبست نہ ہوا۔ دُنیا کے مکروہات میں پھنس گئے۔ جاڑوں میں کھانسی ہو گئی۔ اور مارچ کے آتے آتے سِل تیسرے درجے پر پہنچی۔ ظاہر ہے۔ کہ کم زور جسم بیماری کا گھر ہوتا ہے۔ ذرا سی ہوا مضر۔ ذرا سی غذا مضر۔ ذرا سی بے اعتدالی ہلاکت کا باعث۔ غرض روزمرّہ مصیبت کا سامنا رہتا ہے۔ نہ گرمی میں سُکھی نہ سردی میں راضی۔ دائم المرض۔ جن لوگوں کی خدانخواستہ یہ حالت ہو۔ وہ بہت جلد ہوشیار ہوں۔ اور اطمینان کے ساتھ چند روز آرام لے کر اپنی تندرستی کو ٹھیک کر لیں۔ بعد ازاں جتنی محنت چاہیں کریں۔ سب ہو سکیگا۔ معدے کی کم زوری۔ ملیریا۔ پُرانی کھانسی۔ دمہ۔ نمونیا سے صحّت ہونے کے بعد کی کم زوری۔ چیچک۔ خسرہ اور دھونکنی کی کھانسی ناصور کی موجودگی اور دیگر امراض اس قسم کی کم زوری کا باعث ہو سکتے ہیں۔ ہر انسان کو علاج اور احتیاط لازم ہے÷

۴۔ دماغی مشقّت اور دل سوزی رنج و تعب اس مرض کو بہت جلد پیدا کرتے ہیں۔ کم سے کم فی صدی ساٹھ مریض اس قسم کے ملینگے۔ جو دماغی محنت کی وجہ سے اس ملعون مرض میں گرفتار ہوتے

ہیں - عموماً مریضانِ دق طلعت دار - ذکی - فہیم اور علم دوست ہوتے ہیں - اور بات بات پر دل ہی دل میں جلتے کُھنتے رہتے ہیں - اور یہی وجہ ہے - کہ دوا بھی ایسے لوگوں کو بڑی مشکل سے فائدہ کرتی ہے - تبدیل آب و ہوا اور بے حد سامانِ آسائش اور تفریح ہی ان کو دوبارہ صحّت دے سکتا ہے - وہ بھی اس شرط پر کہ وہ ضدّی اور ہٹّی پر لے سرے کے نہ ہو جائیں - بلکہ جملہ ہدایات پر کار بند رہیں - اس قسم کے مریض عموماً زیادہ خوری سے بھی متنفر ہوتے ہیں - صحّت کے زمانے میں ہی کم خوری پسند ہوتی ہے - اور بیماری کے زمانے میں تو بالکل ہی کھانے پینے سے اُن کی روح ہٹ جاتی ہے +

۵ - جسمانی مشقّت بھی انسان کو مار ڈالتی ہے - اور خصوصاً جبکہ جسم میں ذرا سی کم زوری ہو اور غذا کافی نہ پہنچتی ہو - جسم تھکتا ہے - اور تکان ہنوز رفع نہیں ہوتا ہے - کہ پھر جُتنا پڑتا ہے - روز بروز جسم کم زور ہوتا چلا جاتا ہے - اور پھر ٹیوبرکل کو جسم میں داخل ہونے اور انسان کو ہلاک کرنے کا موقع مل جاتا ہے +

۶ - صغیر سنی کی شادی بھی جس کا باعث ہوسکتی ہے - بچپن کا زمانہ ہے - دل و دماغ میں مطلق پختگی نہیں - کسی بات کو سمجھتے نہیں - نہ پوچھتے ہیں - جو

دل میں آتا ہے - کرتے ہیں - کم زوری روز بروز بڑھتی جاتی ہے - اور کل جسم کو کم زور کر کے انسان کو چند روز میں فقط کاغذ کا پتلا بنا دیتی ہے - اور وہ آسانی سے ٹیوبرکل کا شکار ہو جاتے ہیں - ایسے لوگوں کی اولاد خصوصاً نہایت کم زور ہوتی ہے - اور بہت جلد مبتلائے ٹیوبرکل ہو جاتی ہے - ٹیوبرکل کے خلاف جہاد میں قوموں کو اپنے صغیر سنی کی شادی کے دستورات کو بدلنا پڑیگا - ورنہ کامیابی مشکل ہے +

۷ - زیادتی مباشرت - صغیر سنی کی شادی نہ سہی - مگر زیادتی مباشرت بھی جسم کو بے حد کم زور کر دیتی ہے - اور انسان بہت جلد لقمۂ ٹیوبرکل ہو سکتا ہے - کیونکہ جریان مرد کو اور بار بار بچوں کا پیدا ہونا عورت کو بہت جلد ہلاک کرتا ہے +

۸ - مے نوشی - شراب خوری یا دیگر منشی اشیا کا کھانا جسم کو - دل کو اور دماغ کو سب اعضائے رئیسیہ کو ضعیف اور نحیف کرتا ہے - اور ایسے لوگوں کو دِق کے ہو جانے کا زیادہ احتمال ہے - شراب خصوصاً مضر ہے - کیونکہ اس میں الکحل ہوتا ہے - اور وہ جسم کو بہت جلد تباہ کرتا ہے - علاوہ اس کے شراب خور اعتدال قائم رکھ سکے ! فی صدی $\frac{1}{۲}$ حالتوں میں بھی نہیں دیکھا جاتا - پس اس چیز سے ہر شخص کو متنفر ہی رہنا چاہیئے +

۹ - مستورات کے حق میں ماہواری کا پابندی کے

ساتھ نہ ہونا سخت مضر ہے - حرارت بڑھتی جاتی ہے - اور رفتہ رفتہ جسم ایسا نحیف ہو جاتا ہے - کہ پھیپھڑوں میں یا کسی اَور مقام میں ٹیوبرکل داخل ہو کر اُنہیں ہلاک کر دیتا ہے +

۱۰ - سونے کے کمرے کا ہوادار اور صاف نہ ہونا - یا مٹی کے تیل کے لمپوں یا معمولی لمپوں کے جلنے سے ہوا کا بُودار اور کثیف ہونا سونے والوں کو دق کی آمد کا یقینی پیغام دیگا - میری رائے میں کمرے کے اندر کبھی نہ سونا چاہیئے - ہمیشہ آسمان کے نیچے یا برآمدے میں سونا چاہیئے - خواہ موسم کچھ ہی کیوں نہ ہو - اور کمرے میں سوئیں - تو تمام کھڑکیاں اور دروازے کھلے رکھیں - اور سونے کا کمرہ عموماً دوسری یا تیسری منزل پر بنائیں +

۱۱ - سانس لینے کی نلکی کو کسی وجہ سے اس طرح رکھنا کہ آمد و رفت سانس کی سہولیت سے نہ ہو اور یہ اُن مستورات کی حالت میں بھی ہو سکتا ہے - جو سینہ کو بہت سخت باندھتی ہیں - یا اُن لوگوں کو جو پڑھنے لکھنے یا کسی اَور پیشے میں اس کثرت سے جھکے ہوئے بیٹھے رہتے ہیں - کہ سانس صحیح طور سے نہیں آتا - ایسے لوگوں کو یہ مرض ہو جایا کرتا ہے +

۱۲ - اکثر پیشے اس قسم کے ہیں - جن میں گرد و غبار پھیپھڑے کے اندر بکثرت جاتا ہے - یا بعض کام اس قسم کے ہیں - جن میں خراب ہوائیں سانس

کے ساتھ پھیپھڑے میں جاتی ہیں - اور اُس کو رفتہ رفتہ کم زور کر دیتی ہیں[1] - مثلاً معمولی انسان کو کاغذ بنانے کی مل (کارخانہ) میں ہرگز نہ جانا چاہئیے - کیونکہ ایک مرتبہ کا جانا بھی پھیپھڑوں پر بڑا خراب اثر ڈال سکتا ہے - لکھنؤ میں راقم سطور کو اس کا خطرناک تجربہ ہو چکا ہے +

۱۳ - بچوں کو یہ مرض زیادہ ہوتا ہے - کیونکہ کم زور ہوتے ہیں - دائم المرض ہوتے ہیں - چھوت کا اُن کو زیادہ خطرہ ہے - کیونکہ نازک دہاں پان تو ہوتے ہی ہیں - جوانوں میں عموماً اموات بیس اور تیس سال کے درمیان ہوتی ہیں - اور عموماً مرض بھی اسی زمانے میں ہوتا ہے - اس کے بعد ذرا کم ہوتا ہے +

۱۴ - سرد تر یا جلد جلد بدلنے والی آب و ہوا میں یہ مرض بکثرت ہوتا ہے - زمین کی سیل اس کا زبردست سبب ہو سکتی ہے - بعض ڈاکٹروں کا خیال ہے - کہ شہروں میں اگر نالیوں کا عمدہ بندوبست کر دیا جائے - تو ٹیوبرکل کا مرض نیست و نابود ہو سکتا ہے +

غرض یہ مرض شہروں میں تنگ و تاریک مکانوں میں کپڑوں میں - دکانوں میں مردوں کو اور مکانوں کی چاردیواری میں غریب مستورات کو کثرت سے ہوتا ہے - ایشور رحم کرے اور میرے اہل وطن کی رہنمائی فرمائے - کہ وہ جہالت کی وجہ سے اس مرض ملعون کا

[1] بعض اوقات ذرات ٹیوبرکل کو اپنے ساتھ پھیپھڑے کے اندر لے جاتے ہیں +

شکار نہ بنیں اور اپنی حفاظت خود کرنا سیکھیں۔ آخر میں یہ بھی بیان کرنا ضروری ہے۔ کہ اگر ان باتوں کا کافی انسداد کر لیا جائے۔ اور جسم کو گرنے نہ دیا جائے۔ تو ہرگز ٹیوبرکل کا حملہ نہیں ہو سکتا۔ ہاں اگر پھر بھی یا کسی بے احتیاطی کی وجہ سے یہ مرض ہو جائے۔ تو مایوس ہرگز نہ ہونا چاہیئے۔ کیونکہ یہ مرض مہلک نہیں۔ لاعلاج نہیں۔ محض احتیاط اور علاج شرط ہے۔ صحّت یقینی ہوگی۔ مگر لیت و لعل مضر ہے۔ کیونکہ اس میں مرض بڑھتا ہے۔ اور مثل مشہور ہے۔ کہ دشمن اور بیماری کا ابتدا ہی میں گلا دبا دینا چاہیئے +

قطب ہائے شمالی و جنوبی کی جانب یہ مرض کم ہوتا ہے اور بلندی پر بھی ٹیوبرکل کی پیدائش و نشو و نما کم ہے۔ اسی لئے پہاڑوں پر یہ مرض بہت کم ہوتا ہے +

انسان کو چاہیئے۔ کہ جس وقت اُس کو شبہ ہو اُسی وقت فوراً کسی طبیب حاذق سے مشورہ کرے اور علاج میں مطلق تاخیر نہ کرے۔ کیونکہ جس قدر جلد خبر لی جائیگی۔ اُسی قدر جلد صحّت ہوگی +

باب سوم

سِل یا دِق

دِق عام لفظ ہے۔ اور سِل خاص۔ دِق ہر اُس بیماری کو کہہ سکتے ہیں۔ جس میں جسم لاغر ہونے لگے۔ اور قوّت گھٹنے لگے۔ سِل فقط اُس قسم دِق کو کہتے ہیں۔ جس میں پھیپھڑے میں کوئی نقص واقع ہو گیا ہو۔ اور جس کی وجہ سے خواہ حرارت رہتی ہو۔ خواہ کھانسی۔ اور خواہ حرارت اور کھانسی دونو ÷

آج کل قریب قریب سارے حکما اِس امر پر متّفق ہیں۔ کہ یہ بیماری ٹیوبرکل کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اور نیز یہ کہ ٹیوبرکل کے ذرّات تا وقتیکہ جسم میں داخل نہ ہوں۔ یہ مرض نہیں ہو سکتا ÷

اب ہم یہ دکھلانا چاہتے ہیں۔ کہ ذرّاتِ ٹیوبرکل کس کس طرح سے جسم کے اندر داخل ہو سکتے ہیں ÷

۱۔ سب سے زیادہ احتمال اِن ذرّات کے جسم

ہیں۔ اور خصوصاً پھیپھڑے میں داخل ہونے کا تنفس کی نلکی کے ذریعے سے ہے۔ کیونکہ اگر ہوا کثیف ہو۔ اور اس میں ذرّاتِ ٹیوبرکل موجود ہوں ـــ تو وہ سانس کے ساتھ اندر چلے جائینگے۔ عموماً یہ ہوتا ہے۔ کہ مریضِ دِق جہاں چاہتا ہے۔ تھوک دیتا ہے۔ اور خشک ہونے پر تھوک خاک میں مل کر اُڑتا ہے۔ اور سانس کے ذریعے سے تندرست آدمیوں کے پھیپھڑوں میں جاتا ہے۔ یہ یقینی بات ہے۔ کہ اُن کمروں میں رہنے سے جن میں کوئی مریضِ دِق رہا ہو۔ اور اُن کی صفائی کماحقہٗ اور باقاعدہ نہ کی گئی ہو ـــ ٹیوبرکل پیدا ہو جائے ؛

ناظرین سے مخفی نہیں ہے۔ کہ عرصے سے کوہِ الموڑہ صحّت گاہ مریضانِ دِق ہو رہا ہے۔ مگر حال میں قریب قریب کل ڈاکٹروں کی اور خصوصاً اُن ڈاکٹروں کی جو خود الموڑے میں ہیں۔ اس بارے میں رائے بالکل بدل گئی ہے۔ وہاں ہر شخص کے واسطے تو کوئی باقاعدہ انتظام ہو ہی نہیں سکتا ہے۔ اکثر مریضانِ نو مبتلا کو ایسے کمروں میں رہنا پڑتا ہے۔ جن میں مریضانِ دِق رہ چکے ہیں۔ اور جن میں ہنوز ذرّاتِ ٹیوبرکل موجود ہیں۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے۔ کہ بیچارے نو مبتلا مریض کا مرض اَور ترقّی پا جاتا ہے ؛

۲۔ کھانے کی نلکی کے ذریعے سے بھی ممکن ہے۔ کہ ٹیوبرکل جسم میں داخل ہو جائے۔ بہت سے ٹھنڈے

کھاؤں اور گائے کے کچے دودھ میں ٹیوبرکل کا شریک ہو جانا بہت آسان ہے۔ چنانچہ بچوں کو جو معدی دِق عموماً ہو جاتی ہے۔ اور معدے میں ناصور پڑ جاتے ہیں۔ وہ عموماً کسی بیمار گائے کے کچے دودھ کی خرابی کا نتیجہ ہوتے ہیں +

۳۔ فقط سانس کے ملنے سے بھی یہ مرض ہونا ممکن ہے۔ مگر اس میں زیادہ قربت کی ضرورت ہے۔ مثلاً اگر کوئی شخص کسی مریض دِق سے باتیں کرے۔ اور کسی قدر فاصلے سے باتیں کرے۔ یعنی مریض کا تھوک اُڑ کر اُس کے مُنہ میں نہ پہنچ سکے۔ تو اُس کو خدشہ ٹیوبرکل کا نہ ہوگا۔ مگر بچوں کو اکثر اپنے پاس رکھنے اور بار بار اُن کے لبوں پر بوسہ دینے سے اس عارضے کے ہو جانے کا شدید احتمال ہے۔ میاں کو ہو۔ تو بیوی کو۔ اور بیوی کو ہو۔ تو میاں کو ہو جانا بہت ممکن ہے۔ کہتے ہیں۔ کہ ماں کے خون کا اثر بچے پر زیادہ ہوتا ہے۔ اور اگر ماں اس مرض میں مبتلا ہے۔ تو ممکن ہے۔ کہ اُس کی اولاد میں بھی یہ مرض موروثی ہو۔ بعض اطبّا کا خیال ہے۔ کہ موروثی مرض یہ ہو ہی نہیں سکتا۔ ایسی صورت میں یہ ماننا پڑیگا۔ کہ بچوں کو محض والدین کے پیار سے یہ مرض ہو گیا۔ کیونکہ کون سی ماں ہے؟ جو اس بات کو پسند کریگی۔ کہ اُس کا لختِ جگر اُس سے جدا کر لیا جائے۔ اور کونسا باپ

ہے؟ جو اپنے ننھے پیارے بچے کی نورانی پیشانی پر فرطِ محبت سے دن بھر میں بیسیوں بوسے نہ دیتا ہوگا۔ مگر مریضانِ دق کو دوسروں کی خیر کے واسطے لازمی ہے۔ کہ بچوں کو خواہ وہ اپنے ہوں یا غیر کے۔ کبھی بوسہ نہ دیں۔ اور خصوصاً لبوں پر۔ کیونکہ بچے کا لب نہایت نازک ہوتا ہے۔ اور اس میں چھوت سے متاثر ہونے کی قابلیت بہت زیادہ ہے÷

۴۔ ٹیوبرکل جسم میں بذریعۂ تداخل (انجکشن یا انوکیولیشن) کے بھی جا سکتا ہے۔ مثلاً کوئی ڈاکٹر کسی جراثیمہ زخم کا منہ کھول رہا ہو۔ اور اُس کے ہاتھ میں بھی کسی قسم کا زخم موجود ہے۔ یا اُسی وقت نشتر سے خراش آگئی ہو۔ تو اُس کے ٹیوبرکل سے مؤثر ہو جانے کا اندیشہ شدید ہے۔ کہتے ہیں۔ اُن لوگوں میں ٹیوبرکل اُنگلیوں کے سِروں سے گھس جاتا ہے۔ جو عموماً مُردہ اجسام کی چیر پھاڑ کرتے رہتے ہیں۔ ڈاکٹری اوزار نہایت صاف رکھے جاتے ہیں۔ اور ہمیشہ استعمال میں لائے جانے سے پہلے تیز گرم پانی بلکہ بسا اوقات مختلف ادویہ میں دھو لئے جاتے ہیں۔ کبھی اگر اس کے خلاف ہو۔ اور اوزار پر ٹیوبرکل کا کوئی ذرّہ لگا رہ جائے۔ تو ایسا ہونا ممکن ہے۔ کہ معمولی زخم میں چیر پھاڑ کے وقت ٹیوبرکل پڑ جائے۔ اکثر سُنا گیا ہے۔ کہ اصولِ صفائی سے بے بہرہ جراحوں نے ختنہ کیا ہے۔ اور اُن کے اوزار کے ذریعے سے

ٹیوبرکل جسم میں آ گیا - بعض اوقات بالیاں اور نتھ ٹیوبرکل کو جسم کے اندر پہنچا دیتی ہیں - مریض ٹیوبرکل کے کاٹ کھانے سے - مریض ٹیوبرکل کے کپڑے دھونے سے یا مریضِ ٹیوبرکل کے ٹوٹے ہوئے اُگالدان سے زخمی ہونے سے یہ مرض ہوجاتا ہے -
بعض دفعہ ڈاکٹروں کو اِس امر کی ضرورت پڑتی ہے - کہ انسانی گوشت کا پیوند کسی انسان کے زخم میں لگائیں - اگر وہ شخص جس کا گوشت اس کام کے واسطے لیا گیا ہے - مریضِ ٹیوبرکل ہے - تو دوسرے شخص کا ٹیوبرکل سے متاثر ہوجانا بہت ممکن ہے ؛

۵ - عرض کیا جا چکا ہے - کہ ٹیوبرکل کے ذرات نہایت سُست ہیں - اور ایک جگہ سے دوسری جگہ مشکل سے حرکت کرتے ہیں - مگر تھوک کے ہمراہ یہ پھیپھڑے سے آتے ہیں - اور اگر مریض خود اس تھوک کو نگل جائے - تو اسی ٹیوبرکل کا معدے میں چلا جانا ممکن ہے - غرض اس طرح سے انسان کو اپنے آپ سے چھُوت لگ سکتی ہے ؛

اوّل اوّل یہ ایک خاص جگہ پر ہوتا ہے - بعد ازآں کل جسم کو گھیر لیتا ہے - ایک مریضہ کی ایڑی پر ٹیوبرکل ہوا - مگر رفتہ رفتہ کل جسم میں پھیل گیا - جب ٹانگ کٹوا دی گئی - تو بھی ٹیوبرکل رہا - چونکہ کل جسم میں سرایت کر چکا تھا - مریضہ جانبر نہ ہوئی - اور کل جسم میں پیپ اور راد

پڑ گئی - اور ٹانگ کاٹے جانے کے اکیس روز بعد یہ جاں بحق ہو گئی ÷

غرض جسم کے اندر ٹیوبر کل کا پہنچنا اس مرض کے لاحق ہونے کے واسطے نہایت ضروری ہے - اور جو مرض ٹیوبر کل کے اثر سے ہوتے ہیں - ہم ان کو دق کہتے ہیں - اس مرض کے مختلف اقسام ہیں - اگرچہ یہ اقسام مختلف اعتبار سے ہیں - تاہم اُن کو علمی اقسام نہیں کہا جا سکتا - اور ابھی حکما اس امر میں قاصر ہیں - کہ کوئی خاص اقسام اس کی علمی طور پر بیان کر سکیں - بہر حال اس کی اقسام یہ ہیں :-

دق کے اقسام

(۱) حاد (جلد ہلاک کرنے والی) ÷

(۲) مزمن (دیر میں ہلاک کرنے والی) ÷

۱- حاد میں سخت بخار ہوتا ہے - جسم کی ساری کل ایک دم سے بگڑ جاتی ہے - نمونیا ہو جاتا ہے - اور سخت نمونیا ہوتا ہے - بعض اوقات دیگر امراضِ صدر بھی ہوتے ہیں - غرض اس وقت ڈاکٹروں کے پاس سوائے اس کے کوئی چارہ نہیں - کہ مرض کو روک تھام کر مریض کو زندہ رکھیں - تاکہ علاماتِ شدیدہ رفتہ رفتہ جاتے رہیں - اور حاد دِق مزمن

کی صورت میں تبدیل ہو جائے - کیونکہ مزمن علاج پذیر ہے - اور مریض کا صحت یاب ہو جانا ممکن ہے ؛

۲ - مزمن وہ دِق ہے - جس میں آدمی گھل گھل کر عرصے میں مرتا ہے - اور اسی قسم کی دِق کا علاج طبعی اور بالکل قدرتی اس رسالے میں پیش کرنے کی کوشش کی جائیگی - حاد دِق کا علاج کسی بڑے حاذق حکیم یا ڈاکٹر کی رائے سے معاً ہونا چاہیئے - مزمن میں کسی لائق و فائق طبیب سے مشورہ کرنا چاہیئے - تاکہ مرض کُہنہ ہوکر باعث ہلاکت نہ ہو - اگر کافی توجّہ کی جائے - تو یہ قسم مہلک نہیں ہے - اور صدہا آدمی یورپ اور امریکہ میں روزمرّہ علاج کے نو ایجاد[1] طریقے سے صحت یاب ہوتے ہیں - مزمن کے تین درجے مانے ہیں :-

(الف) وہ جس میں سختی ٹیوبرکل کی بنتی ہے - اور جو جوار کے دانے سے لے کر بیر کی گٹھلی تک ہو سکتی ہے ؛

[1] نو ایجاد ہم اس کو اس لئے کہتے ہیں - کہ آج کل کے زمانے میں یورپ اور امریکہ میں کہ روشنی نئی ہے - اس امر کی تحقیقات بھی نئی ہے - ورنہ الحتباءِ یونانی مثل "شیخ" ایسے بزرگ ہو چکے ہیں - جو کُھلی ہوا کے علاج کو بڑے شد و مد کے ساتھ لکھ گئے ہیں - آئندہ "عظمت دیرینہ" کے باب میں "قانون" سے ماخوذ کچھ امور ہدیۂ ناظرین کئے جائینگے ؛

(ب) وہ جس میں یہ سختی گھلتی ہے ÷
(ج) وہ جس میں یہ نرمی ناصور بن جاتی ہے ÷
بسا اوقات یہ ہر سہ صورتیں بیش و کم ساتھ ساتھ ہوتی ہیں - اور اگر علاج معقول ہونا شروع ہو جائے۔ تو چند تبدیلیاں ایسی واقع ہوتی ہیں - کہ وہ ان تینوں سے علیحدہ ہیں۔ اس کو چوتھا درجہ 'علاج' سمجھنا چاہیئے ÷

۳ - اب ہم اُن اقسامِ دِق پر آتے ہیں - جو باعتبار مقام ٹیوبرکل کی گئی ہیں :-
(الف) سِل یعنی پھیپھڑوں کی ÷
(ب) خنازیر یعنی غدود گلو کی ÷
(ج) آنتوں کی ÷
(د) دماغ کے غدود کی ÷
(ہ) ہڈّیوں کی اور (و) کھال کی ÷

ان سب کا ذکر مجملاً دورانِ گزشتہ ابواب میں آچکا ہے - اور ہر ایک میں چونکہ ایک ہی امر خاص ہے - یعنی بذریعہ ٹیوبرکل کے لاحق ہونا - اور اسی کے علاج سے انسان کی جانبری اور زیست ہوتی ہے - پس اس امر کی ضرورت نہیں معلوم ہوتی - کہ ناظرین کا زیادہ وقت ان امراض کے تفصیلی حالات میں صرف کیا جائے - ہاں جس طرح سے مختلف طریقے ٹیوبرکل کے پھیپھڑوں میں داخل ہونے کے ہیں - اسی طرح سے دیگر مختلف طریقے اور مقامات میں پہنچنے کے ہیں ÷

مگر سب سے زیادہ خیال اس امر کا رکھنا چاہیئے۔ کہ عموماً سب سے اوّل ٹیوبرکل ایک عضو میں مقیم ہوتا ہے۔ اور یہ عضو عموماً پھیپھڑا ہوتا ہے۔ وجہ اس کی یہ۔ کہ نازک ہونے کے سبب جلد متاثر ہو جاتا ہے۔ پھر دیگر اعضا رفتہ رفتہ شکار ہوتے ہیں۔ یعنی خود انسان اپنی چھوت سے اپنے جسم کے ایک حصّے سے دوسرے حصّے میں لگاتا ہے۔ مثلاً بلغم کو نگل لیا۔ اور وہ معدے میں گیا۔ اور اس کے جراثیم نے معدے کو خراب کر دیا۔ اور علٰے ہٰذا +

جب کبھی پھیپھڑوں میں ٹیوبرکل داخل ہوتا ہے۔ خفیف بخار اور کھانسی اور کبھی دونو ہوتے ہیں۔ کمزوری بڑھنے لگتی ہے۔ رات کو پچھلے پہر پسینا شدید ایسا آتا ہے۔ کہ انسان تربتر ہو جاتا ہے۔ علے الصّبح حرارت معمولی حرارت سے بھی کم ہوتی ہے۔ مثلاً ۹۸،۵ کی بجائے ۹۷،۵ ہی ہوتی ہے۔ اور بعض کمزور مستورات مریضوں کی حالت میں اس سے بھی کم۔ قریب سہ پہر حرارت بڑھتی ہے۔ اور پچھلے پہر جب پسینا آتا ہے۔ کم ہوتی ہے۔ مگر اس پسینے کا آنا سخت مضر اور کمزور کرنے والا ہے +

جب علاوہ پھیپھڑے کے کسی اَور مقام کو ٹیوبرکل تباہ کرتا ہے۔ جب بھی سوائے کھانسی کے باقی سب علامات وہی ہوتے ہیں۔ یعنی سہ پہر کو تبخیر کے وقت حرارت کا ہو جانا اور شب کو پسینے کا آنا۔ اور صبح

حرارت کا معمولی سے بھی کم ہونا - نیز یہ کہ کمزوری بھی بڑھتی جاتی ہے - ہاں بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے - کہ بخار ہر روز شام کو نہیں ہوتا - بلکہ تیسرے دن اور بعض اوقات چوتھے دن آتا ہے - کبھی مطلق کوئی پابندی نہیں ہوتی - جب ذرا سا تکان ہوا - بخار نے آن دبایا - اور بعض اوقات بلا تکان بلا وجہ یوں ہی آٹھ آٹھ دس دس روز کبھی مہینا مہینا بھر کے بعد دو دو تین تین روز کے واسطے بخار آ جاتا ہے - مگر یہ حالت عموماً ابتدا میں ہوتی ہے ؛

شروع شروع میں معدہ یا جگر خراب ہو جاتا ہے - قبض رہنے لگتا ہے - بعض اوقات بد ہضمی اس کی ابتدا ہوتی ہے - مگر جب بعد کام کے تکان اور بعد آرام کے شدید کسل معلوم ہونے لگے - انسان کو سمجھنا چاہیئے - کہ ضرور کوئی زبردست بیماری اس کے جسم پر حملہ کرنے والی ہے - کیونکہ سونا سب سے بڑی آرام دہ چیز ہے - اور اگر بعد سونے کے بھی انسان کی طبیعت ہشاش بشاش نہ ہو - تو سمجھ لینا چاہیئے - کہ اعضاے رئیسہ کا فعل ماؤف ہو گیا ہے - ایسی حالت ٹیوبرکل کے داخل ہونے سے پہلے اور چند روز بعد تک رہنی ممکن ہے - بعد ازآں بدن کا دبلا ہونا - جلدی ہانپ جانا - بالوں کا کمزور پڑ جانا - عام طور پر طبیعت کا کسی کام پر نہ لگنا - ہاتھ پیروں کا جلنا - کھانسی کا اٹھنا - بعد کھانے کے

سانس کا پھولنا یا دھونکنی کی کھانسی کا اُٹھنا۔ چارپائی پر لیٹتے ہی اور سو چکنے کے بعد کھانسی کا ستانا۔ علاماتِ عام کا پیدا ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ جس سے شک کو بڑھ کر حدِّ یقین تک پہنچ جانا چاہیئے ؛

علاماتِ خاص بھی پیدا ہو سکتی ہیں۔ مثلاً سینے۔ پسلیوں یا پیٹھ میں درد ہونا۔ کلائیوں اور شانوں میں شدید درد ہونا (کیونکہ معمولی دُکھن تو عام علامت ہے)۔ شدید کھانسی کا ہو جانا۔ بخار کا آنا وغیرہ خاص علامات ہیں۔ جن کے نمودار ہونے کے بعد ہر ایک شخص کہ سکتا ہے۔ کہ مرضِ دق لاحق[1] ہو گیا ؛

سل میں شروع شروع میں بلغم پتلا اور لیسدار نکلتا ہے۔ بعد چندے اگر انسان کسی علاج کی وجہ سے رُو بصحت ہے۔ تو قدرے گاڑھا ہو جاتا ہے۔ اور آسانی سے خارج ہو جاتا ہے۔ مگر جب مرض کی حالت بڑھ جاتی ہے۔ اور مریض زیادہ خطرناک حالت میں ہوتا ہے۔ اُس وقت عموماً بلغم بہت گاڑھا زردی مائل آتا ہے۔ اور اس میں پیپ ہوتی ہے۔ اور یہ بلغم پانی میں ڈوب جاتا ہے۔ یہ بہت بڑھا ہوا درجہ ہے۔ جس میں علاج مشکل ہے۔ مگر مریضِ سل یا دق کو کسی وقت

[1] طبّی تشخیص کے واسطے جو امور ہیں۔ اُن کو نظر انداز کیا جاتا ہے۔ کیونکہ وہ ڈاکٹروں اور حکیموں کو طبّی کتب سے معلوم ہوتے ہیں۔ اور وہ حوالئے شمش وغیرہ کے متعلّق ہیں۔ اور یہ کتاب محض عوام النّاس کی رہنمائی کے واسطے ہے ؛

بھی مایوس نہ ہونا چاہیئے ۔ ساتھ ہی اس کے اپنی امید کو حد سے گزار کر محض عطائیوں اور نیم حکیموں کے علاج پر بھی اکتفا نہیں کرنی چاہیئے ۔ کہ اچھے ہو ہی جائینگے ۔ کیونکہ جس قدر صحت آسان ہے ۔ اُسی قدر موت بھی آسان ہے ۔ جس کی تدبیر کی جائیگی ۔ وہ ہی میسّر آئیگی ؛

جب مرض غدود یا گانٹھوں کی حد سے گزر جاتا ہے ۔ اور ناصور بننے شروع ہو جاتے ہیں ۔ اور پیپ آنے لگتی ہے ۔ اُس وقت بھی مرض لاعلاج نہیں ہوتا ۔ اور صحیح علاج سے صحت کی کامل امید رکھنی چاہیئے ۔ بیچ بیچ میں خون بھی آتا ہے ۔ اور خون کا زیادہ آنا مضر ہے ۔ مگر صحیح علاج سے سب خطرناک علامتیں رفتہ رفتہ دُور ہو جاتی ہیں ۔ ہڈیوں کے اور کھال کے زخموں کا علاج بیرونی بھی ہو سکتا ہے ۔ انتڑیوں کے ناصور کا علاج بھی نسبتاً سہل ہے ۔ مگر پھیپھڑے اور دماغ کے زخموں کا علاج زیادہ دشوار ہے ۔ مگر صبر کے ساتھ علاج کیا جائے ۔ تو یہ بھی لاعلاج نہیں ۔ دائیں پھیپھڑے کی نسبت بائیں پھیپھڑے کا مبتلا ہونا بُرا ہے ۔ کیونکہ قریب ہی دل ہے ؛

علاوہ مقامات مندرجۂ بالا کے ٹیوبرکل جگر

اور تلی ۔ زبان اور آنکھ کے اوّل پردے میں بھی
داخل ہو سکتا ہے ۔ ہڈیوں کے گودے ۔ اطرافِ
دل ۔ مثانے اور رِحم پر اس کا کم بس[1] چلتا
ہے +

---

[1] حکیم مظہر الہادی صاحب اختلاف فرماتے ہیں ۔ مگر چونکہ یہ
ایک زبردست ڈاکٹر کی رائے ہے ۔ مَیں تردید نہیں کرتا ۔
محض حکیم صاحب موصوف کا نوٹ لکھ دیتا ہوں ۔ "رِحم پر
اس کا بس کم چلتا ہے" ۔ یہ ذرا تعجّب خیز ہے ۔ کیونکہ رِحم مزمن
امراض میں مبتلا پائے جاتے ہیں ۔ اور اُن سے پھیپھڑے میں
نقصان نہ ہونے کی حالت میں بھی دِق کی جملہ علامات حتّیٰ کہ موت
تک ظاہر ہوتی ہوئی بارہا دیکھی جاتی ہے ۔ مظہر الہادی" +

باب چہارم

سِل یا دِق کا قدرتی اور طبعی علاج و انسداد

جونہی کہ انسان کو خاص یا عام علامتوں میں سے کوئی علامت ظاہر ہو۔ جس سے کہ اس کو یہ شک ہو۔ کہ مجھے عارضۂ دِق کسی نہ کسی شکل میں ہو گیا ہے۔ یا ہو جانے والا ہے۔ تو اُس کو چاہیئے۔ کہ فوراً کسی طبیب حاذق یا ڈاکٹر کو دکھائے۔ تا کہ اُس کے پھیپھڑے۔ دل اور معدے اور جگر کو دیکھ کر۔ اُس کی عام حالت پر نظر ڈال کر اور نیز اُس کے تھوک کا امتحان کر کے کہ آیا اُس میں (جراثیم) دِق تو موجود نہیں ہیں۔ صحیح تشخیص ہو سکے۔ سب سے بہتر اور صحیح تشخیص آج کل تھوک میں جراثیم کا دیکھنا ہی ہے۔ جس وقت کہ صحیح تشخیص ہو جائے۔ تو فوراً باقاعدہ علاج کرنا چاہیئے۔ جس کا

ذکر اِس باب میں کیا جائیگا +

ایک ڈاکٹری کا طالب علم تھا۔ محض از روے مذاق اُس نے اپنے تھوک کا امتحان کیا۔ اُس کو صرف دو ذرّے ٹیوبرکل کے نظر آئے۔ واللّٰہ اعلم یہ محض اُس کا خیال تھا۔ یا در اصل یہ تھے ہی۔ کیونکہ پھر کئی روز تک خود اُس نے امتحان کیا۔ اُس کے دوستوں اور استادوں نے کیا۔ مگر کسی کو ذرّاتِ جراثیم نظر نہ آئے۔ مگر اُس طالب علم کو خیال ہو گیا۔ کہ کہیں مجھ کو یہ مرض لاحق نہ ہو جائے۔ کیونکہ اُس کے جسم کی ساخت اس قسم کی تھی۔ کہ اُس مرض کے ہو جانے کا احتمال ضرور تھا۔ احتیاط اور اعتدال کی زندگی بسر کرنی شروع کر دی۔ اچھّا رہا۔ خود ڈاکٹر تھا۔ ایک عمدہ بلند مقام پر جہاں گرمی کی شدّت نہ ستائے۔ مطب شروع کر دیا۔ اور عمر طبعی تک زندہ رہا +

اس قصّے کے بیان کرنے سے میرا یہ مدعا ہے۔ کہ اس خیال کو وہم کی حد تک نہیں پہنچانا چاہیے۔ کہ صاحب ذرا سا درد سر ہے۔ اور خفیف حرارت ہے۔ خیال کیا۔ کہ دِق کا مقدّمہ ہے۔ معمولی موسمی بخار کھانسی ہے۔ علاج بھی نہیں کیا۔ اور سہم گئے۔ کہ دِق کا آغاز ہے۔ جگر کی حرارت سے ہاتھ پاؤں جلنے لگے۔ اور بس پریشان ہیں۔ ہاتھ پاؤں پھول گئے۔ کہ دِق کا پیش خیمہ ہے۔ ہاں مگر جب شک ہو۔

اور واقعات کی بنا پر ہو - تو کسی حکیم حاذق کی رائے لینی چاہیئے - اور طبیبوں کو بھی اس بارے میں مریض کو نا واقف نہیں رکھنا چاہیئے - کیونکہ یہ میرا ذاتی تجربہ ہے - اور کئی اور مریضوں کو بھی دیکھا ہے - کہ جب تک اُن کو اپنے مرض کی شدّت پورے طور سے معلوم نہیں ہو گئی ہے - اُنہوں نے پوری توجہ سے اپنا علاج نہیں کیا ہے - میرے عنایت فرما کپتان سرجن ڈاکٹر درگا دت صاحب کے پاس سیالکوٹ کے ایک رئیس آئے - ڈاکٹر صاحب نے فوراً فرما دیا - کہ چھ ماہ کامل آرام کرو - اور کسی عمدہ پہاڑ پر چلے جاؤ - فرمانے لگے - حضرت چھ ماہ کیا معنی - چھ دن کی بھی فرصت نہیں - ڈاکٹر صاحب نے بالکل صاف کہ دیا - "کیوں صاحب! جب چھ ماہ کے بعد آپ نہ ہونگے - تو آپ کے کار و بار کو کون سنبھالیگا"؟ رئیس گونہ غوطے میں گیا - اور پھر فوراً ہی کہنے لگا - کہ "ہیں کیا معاملہ یہاں تک پہنچ گیا ہے"؟ ڈاکٹر صاحب نے فرمایا - "بے شک تین ماہ کے بعد تمہارا مرض لا علاج ہو جائیگا - اور جب تک تم اپنے آپ کو دُنیاوی تفکرات سے نہیں بچاؤ گے - کبھی صحّت یاب نہیں ہو گے" - کچھ پژمردہ ہوکر رئیس چلا گیا - پانچ یا چھ روز بعد ڈاکٹر صاحب کو سیالکوٹ بلایا - اور کئی ڈاکٹروں کو جمع کیا - سب نے متفق الرائے ہوکر ڈاکٹر صاحب ممدوح کی تائید کی - پھر تو رئیس کو موت مجسّم نظر آنے لگی - فوراً کار و بار ایک معتمد

کے سپرد کر دو ہزار روپے لے ڈلہوزی چلا گیا۔ میں امید کرتا ہوں۔ کہ اب وہ بالکل اچھا ہوگا۔ مجھے بعد میں اس کی بابت ڈاکٹر صاحب سے دریافت کرنے کا موقع نہیں ملا ؛

جہاں تک میں خیال کرتا ہوں۔ کہ سکتا ہوں۔ کہ مریض سہمتا نہیں۔ بلکہ اس میں ایک قوّتِ ارادی پیدا ہو جاتی ہے۔ تاہم میں خود احتیاطاً یہ کہونگا۔ کہ خدا نے سب انسانوں کا دل یکساں نہیں بنایا ہے۔ اور ڈاکٹر کو خود ہر مریض کی تعلیم اور طبیعت کا اندازہ کر لینا چاہیئے۔ مگر سوڈا بائی کارب دے دیگر مریضوں کو ہلاک کرنا ڈاکٹروں کو ہرگز واجب نہیں۔ مجھے اس نسخے نے واللہ سخت نقصان پہنچایا ہے۔ جتنے علاج بدلے۔ پہل پہلے ڈاکٹر نے اسی نسخے کا زیر مشق بنایا۔ اور معدے اور جگر کو بالکل خراب کر دیا ؛

اس مرض کا صحیح علاج سوائے عمدہ تر بن ہوا کے اَور کوئی نہیں ہے۔ اور یہ عمدہ شہروں بلکہ میدانوں کے دیہاتوں میں بھی میسّر نہیں آتی۔ پہلے جو خیال تھا۔ کہ ایک خاص بلندی مثلاً تین ہزار فٹ کے بعد ٹیوبرکل ہو ہی نہیں سکتا۔ یہ تو غلط ہے۔ تاہم چونکہ ہوا پاک اور صاف ملتی ہے۔ اس کا ہونا بہت دشوار ہے۔ اور اگر ہو بھی۔ تو بہت آسانی سے اچھا ہو سکتا ہے۔ اس لئے ہر ایک

مریض کے واسطے یہ لازمی ہے - کہ وہ کسی پہاڑ پر چلا جائے - شمالی ہندوستان میں کسولی - سولن اور نواحِ شملہ - نواحِ الموڑہ - ڈلہوزی - کوہ مری وغیرہ مناسب ہیں - جنوب میں کوہ نیلگری بہت مناسب ہے - کوہ آبو اکثر مریضانِ دِق کو مضرّت رساں معلوم ہُوا ہے - اور نینی تال بھی اکثر مریضانِ دِق کے واسطے مضر ثابت ہُوا ہے - واللہ اعلم وہاں رطوبت زیادہ ہے - یا پہاڑ میں چونا ہے - یا پانی میں کوئی خاص قسم کی سمیّت ہے - بہر حال ان پہاڑوں کی مَیں تجربے کی بنا پر سفارش نہیں کر سکتا - بلکہ تجربہ اس کے خلاف ہی ہے - کوہ مصوری بے شک مناسب ہے - کشمیر کی وادی مریض دِق کے واسطے مفید نہیں - گل مرگ - پہل گام - عیش مقام - اچھا بل وغیرہ مقامات کا قیام بے شک مفید ہو گا - مگر مسافت سخت اور راحت کے مکان ملنے دشوار ہیں - امیروں کو جہاں چاہیں[1] - آسائش مل سکتی ہے - مگر متوسّط الحال اور غربا کی مشکل ہے - اس لئے اس امر کی ضرورت ہے - کہ پبلک صحّت گاہیں قائم کی جائیں +

---

[1] امرا کو خیمے میں رہنے سے اجتناب کرنا چاہیے - کیونکہ زمین سیلی ہوتی ہے - اور ہوا بھی خیمے میں جلد کثیف ہو جاتی ہے - اس سے پھونس کی جھونپڑیاں بہت بہتر ہیں +

صحّت گاہوں کی ضرورت

کسی ستم ظریف نے کیا خوب کہا ہے۔کہ تپ دق[1] دو طرح کی ہوتی ہے :۔

اوّل۔ وہ جو امیروں کو ہوتی ہے۔ اور جو کبھی کبھی اچھّی ہو جاتی ہے +

دوم۔ وہ جو غریبوں کو ہوتی ہے۔ اور جو کبھی بھی اچھّی نہیں ہوتی ہے +

گو یہ مذاق ہے۔ مگر کسی قدر دل میں چبھنے والا ہے۔ کیونکہ واقعی ہم دیکھتے ہیں۔ کہ صدہا بندگان خدا اس مرض ملعون میں مبتلا ہوتے ہیں۔ اور بیچارے جانتے ہیں۔ موت کا فرشتہ ہماری گردن دبوچ رہا ہے۔ مگر جب تک زندہ ہیں۔ فکرِ معاش اور فکرِ کنبہ پروری اُن کو نہیں چھوڑتا۔ نہ وہ کام سے باز رہ سکتے ہیں۔ نہ آرام ہی کر سکتے ہیں۔ اور

[1] اور مَیں کہتا ہوں۔ کہ ایک تیسری قسم بھی ہے۔ وہ جو احمقوں کو ہوتی ہے۔ اور جو واقعی کبھی بھی اچھّی نہیں ہو سکتی ہے۔ کیونکہ یہ لوگ امیر ہوتے ہیں۔ حکیموں اور ڈاکٹروں کی ایک نہیں سُنتے۔ کھانے پینے میں بھی بڑی کوتاہی کرتے ہیں۔ کیونکہ بعض لوگوں کا خیال ہے۔ کہ نہ کھانے یا کم کھانے ہی میں امارت ہے۔ ایک ضدّی مریض اس وقت خیال میں ہے۔ اور وہ اپنے آپ کو اپنی ضد کی بدولت ہلاک کر رہا ہے +

کریں بھی - تو کیونکر؟ ایک روز کی بیکاری - دوسرے
روز کا فاقہ ہے - پس جان بوجھ کر موت کے منہ
میں جاتے ہیں - جب آرام کی ضرورت ہوتی ہے -
تو کام میں پلنا پڑتا ہے - جب عمدہ غذا کی ضرورت
ہوتی ہے - آدھے پیٹ کھانا ملتا ہے - مرض بڑھتا
جاتا ہے - اور نتیجہ یہ ہوتا ہے - کہ آخرکار بیچارے
چارپائی پر سوار ہو جاتے ہیں - کوئی ہمدرد ڈاکٹر
آن کر دیکھتا ہے - تشفی تسلی کرتا ہے - اور باہر
لواحقین سے کہتا ہے - "ٹو لیٹ" - بہت دیر میں خبر لی -
معاملہ خراب ہو گیا - صحت مشکل ہے + کیا خوب
ہو - کہ صحت گاہیں بنی ہوئی ہوں - اور جہاں کہیں
اس قسم کے مریض ملیں - اُن کو فوراً صحت گاہوں
میں پہنچا دیا جائے - اور ایک لائق ڈاکٹر کی زیر نگرانی
اُن کا علاج معالجہ کیا جائے +

زمانہ تھا - کہ تپ دق اور سل اور دیگر ایسے
امراض جن میں انسان کا وزن گھٹنے لگتا ہے -
لاعلاج تصور کئے جاتے تھے - مگر حال کا تجربہ بتلاتا ہے - کہ
عمدہ ہوا اور عمدہ غذا سے یہ سب امراض رفع ہو سکتے ہیں -
مگر متحدہ کوشش کی ضرورت ہے - اور اس مرض کی کلیتاً بیخ کنی
کا بار کل قوم پر پڑنا چاہئے - کیونکہ اوّل تو یہ مرض
اُڑنا ہے - اور خود غرضی کے اصول پر بھی حفظ ماتقدّم
اس کا ہر ایک پر فرض ہے - تا کہ کہیں ایسا نہ ہو -
کہ وہ ہی خود اس کا شکار ہو جائے - اور علاوہ

اس کے اگر خدا تعالےٰ نے انسان کو دل اور دل میں ہمدردی عطا کی ہے - تو ماننا پڑیگا - کہ ہم کو ایک دوسرے کی مدد کرنی چاہیئے - پس نتیجہ یہ نکلتا ہے - کہ غریبوں کی مصیبت کا انسداد نہ صرف خود غریب ہی کریں - کیونکہ وہ بیچارے تو بہت ہی کم کر سکتے ہیں - بلکہ اُن کے متوسّط الحال برادر اور فارغ البال بھائی سب مل کر مدد کریں - اور ہندوستان کے راجہ مہاراجہ والیانِ ملک بھی اپنے فیض و کرم کا ہاتھ بلند کریں - اور خود گورنمنٹ عالیہ ہند بھی ہم سب کی دستگیری فرمائے - تو ایک دو کیا کئی صحّت گاہوں کا بن جانا سہل ہو جائے - اور ہزاروں بندگانِ خدا کی جانیں ہر سال بچنے لگیں[1] - تمام دیگر ممالک برابر قومی امداد کے اصول پر اور اس مرض کو قوم کا دشمن سمجھ کر اس کے خلاف جد و جہد کر رہے ہیں - دو سو سے زیادہ خیراتی سوسائٹیاں امریکہ میں صرف اس مرض کے مریضوں کی امداد کے واسطے قائم کی جا چکی ہیں - ان کا کام ہے - کہ لیکچر دے کر - نقشے دکھا کر - سرکلر بانٹ کر - مٹّی کے پھیپھڑے بنا کر - غرض جس طرح سے بھی ہوتا ہے - عوام النّاس کے دل پر یہ نقش کرتے ہیں - کہ یہ مرض شدید ہے - اور اس سے ہم سب کو کس طرح بچنا چاہیے - مبتلایان کی

[1] شکر ہے - کہ گورنمنٹ نے ادھر توجّہ فرمائی ہے - صفحہ پر فٹ نوٹ ملاحظہ ہو +

فوراً اور مختلف طریقوں سے امداد کرتے ہیں۔ مثال۔ ایک شخص مبتلا ہؤا۔ ہسپتال میں مرگیا۔ اُس کی بیوی کو مرض کی ابتدا ہو چکی تھی۔ دو بچّے تھے۔ ایک آٹھ سالہ۔ دوسرا دس سالہ۔ اُن کو علٰحدہ رکھّا گیا۔ سوسائٹی اُن کے خرچ کی کفیل ہوئی۔ مریضہ کو چار ماہ کے واسطے پنشن دی گئی۔ چار ماہ کے بعد مریضہ ہلکا کام کر سکتی تھی۔ مگر آمدنی خرچ کے واسطے کافی نہ ہو سکتی تھی۔ باقی رقم اس کو سوسائٹی کی جانب سے مل جایا کرتی تھی۔ کہ ناداری کی وجہ سے پھر بھوکوں نہ مرنے لگے۔ یہ عورت بالکل اچھّی ہو گئی۔ کوئی وجہ نہیں۔ کہ ہمارا ملک ایسے نیک کام میں اُن ممالک کی تقلید نہ کرے ÷

اور اگر غربا کی واجبی اور ضروری امداد میں کوتاہی کی جاتی ہے۔ تو یہ نہ صرف اُن ہی کی حق تلفی ہے۔ بلکہ تمام قوم کو بھی نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے۔ یہ بیماری اُڑنی ہے۔ غریب مریضِ دق حیران و سرگردان ایک ڈاکٹر کے ہاں سے دوسرے ڈاکٹر کے ہاں۔ ایک ہسپتال سے دوسرے ہسپتال میں مارا مارا پھرتا ہے۔ اور غریب کا پرساں حال کوئی بھی نہیں ہوتا۔ اور اپنے ساتھ ہی ساتھ اپنے تھوک اور بلغم۔ اپنی سانس اور ہوا سے چھُوت پھیلاتا پھرتا ہے۔ اور اس طرح سے ایک مریض سے دس کو اَور یہ مرض چمٹ جاتا ہے ÷

جبکہ یہ امر مسلمہ ہے - کہ بیماری اُڑنی ہے - اور
قوم کی قوم پر اس کے خراب اثر پڑنے کا اندیشہ
ہے - تو آئیے - ہم سب مع راجگان و والیانِ ریاستہائے
ہند و گورنمنٹ عالیۂ ہند اس امر کی کوشش کریں -
کہ مریضانِ دق کے واسطے خاص صحّت گاہیں ایسے
مقامات پر بنائی جائیں - جہاں آب و ہوا عمدہ ہو -
جس ملک میں تیس کروڑ کی آبادی ہو - اور جہاں
فی صدی نناوے سے زیادہ غریب محتاج ہوں -
حیف ہے - کہ ایک بھی صحّت گاہ نہ ہو - مَیں خود
اس خیال کا آدمی ہوں - کہ ہمیں اپنی مدد آپ
کرنی چاہیئے - اور بات بات میں سرکار دولت مدار
کا مُنہ تکنا نہ چاہیئے - مگر افسوس ہے - کہ فی الحال
پبلک کی تعلیمی حالت ایسی گری ہوئی ہے - کہ
تا وقتیکہ گورنمنٹ کسی امر کی محرّک نہ ہو - لوگ قدم
بڑھاتے ہی نہیں - اور امرا تو اس رفتار میں سب
سے پیچھے رہتے ہیں - ہاں گورنمنٹ کی تحریک ان
کو صفِ اوّل میں لا کر کھڑا کر دیتی ہے - شکر کا
مقام ہے - کہ گورنمنٹ عالیۂ ہند نے اس نیک کام
کی انجام دہی کا بیڑا حال ہی میں اُٹھایا ہے - امید
کی جاتی ہے - کہ عنقریب کوئی اچھی رقم جمع ہو جائیگی -
اور گورنمنٹ بھی ایک معقول رقم عطا فرما کر اس
کارِ خیر کو بحسن و خوبی انجام تک پہنچا ئیگی - کاش
کہ یہ امر جلد تکمیل کو پہنچے - تا کہ آئندہ افراد قوم

کو فرداً فرداً اور کل قوم کو بحیثیت مجموعی ایک شدید مرض سے امن ملے - میرا خیال ہے - کہ ہر ایک والئے ریاست اور راجہ مہاراجہ کا بھی فرض ہے - کہ اپنی اپنی ریاست کے واسطے ایک ایک صحت گاہ بنائیں - یا کئی کئی راجا مل کر صحت گاہیں بنائیں - یا گورنمنٹ ہند کو ایک معقول چندہ دے کر سرکاری صحت گاہوں میں اپنی رعایا کا استحقاق قائم کریں +

ہمارا خیال ہے - کہ امرا کو بھی اس سے فیض پہنچیگا - کیونکہ خواہ کوئی کتنا ہی انتظام کرے - مگر وہ آسائش ہونی دشوار ہے - جو ایک باقاعدہ صحت گاہ میں ایک لائق ڈاکٹر کی زیر نگرانی ہو سکتی ہے - تمام یورپ کا تجربہ بتلا رہا ہے - کہ جو کچھ کامیابی صحت گاہوں میں ہوئی ہے - وہ کسی اور طرح سے ممکن نہ تھی - چنانچہ جرمنی - سوئٹزرلینڈ - فرانس - ریاستہائے متحدہ - امریکہ اور انگلستان میں صحت گاہیں ہیں - اور صدہا مریض ہر سال اس ملعون مرض سے شفا پاتے ہیں +

پس کوئی وجہ نہیں - کہ ہندوستان جو آبادی اور رقبے کے لحاظ سے ان سب ممالک سے بڑا ہے - اور جس میں عمدہ سے عمدہ آب و ہوا بھی میسّر ہے - کیوں اس نعمت سے محروم رہے - اور کیوں صدہا بندگانِ خدا اور بچگانِ قوم ہر سال

ضائع ہوں ٭

شہروں کی میونسپل کمیٹیوں اور امرا کو جو کرایہ کے واسطے مکان بناتے ہیں - اور اُن شرفا کو جو بود باش کے واسطے خود مکان بنواتے ہیں - حفظانِ صحت و قواعدِ صحت کا خیال رکھنا چاہیئے - تا کہ ہر کس و ناکس کا مکان خود ایک چھوٹی سی صحت گاہ ہو - ہندوستان میں کچھ غربت - کچھ جہالت اور کچھ پابندی رسومِ قدیمہ کی وجہ سے بالکل خلافِ اصولِ صحت مکان بنتے ہیں - جن میں ہوا کی آمد و رفت اور دھوپ کا کوئی بندوبست معقول نہیں ہوتا - ہماری سب کی یہ کوشش ہونی چاہیئے - کہ جو مکان بنے - نئے اصول اور قوانین صحت کے مطابق بنے - نیز یہ کہ شہروں کی گنجان آبادی میں رہنے سے اجتناب کرنا چاہیئے - اور مستورات کو قدرے کھلی ہوئی ہوا میں رکھنا چاہیئے - تا کہ وہ خود اچھی رہیں - اور اُن کی اولاد بھی صحیح و تندرست ہو ٭

صحت گاہیں کیسی ہونی چاہئیں

سب سے پہلے یہ معلوم کرنا ہے - کہ یہ صحت گاہیں کہاں بنائی جائیں - ہندوستان ایک وسیع ملک ہے - اور اگر تمام ہندوستان کے واسطے ایک ہی صحت گاہ بنا دی گئی - تو نتیجہ یہ ہوگا - کہ ایک خاص مقام کا مریض

وہاں تک آتے آتے راستے ہی میں سے ملک عدم کو چلا جائیگا۔ پس لازم یہی ہے۔ کہ یہاں کے مختلف مقامات پر صحّت گاہیں ہوں۔ ہر ایک صحّت گاہ کی پہلی شرط یہ ہے۔ کہ وہ کسی قدر بلندی پر آبادی سے بالکل علیحدہ ہو۔ اور پانی اس پر کہیں نہ سڑتا ہو۔ اگر یہ مقام پہاڑی ہو۔ تو نہایت خوب ہے۔ اس کی بلندی تین ہزار اور سات ہزار فٹ کے درمیان ہونی چاہیئے۔ کم بلندی ہونے میں گرمی ستائیگی۔ زیادہ بلندی ہونے میں موسم سرما میں وہ لوگ سردی نہیں برداشت کر سکینگے۔ جن کا مرض ذرا بڑھا ہؤا ہوگا۔ علاوہ ازیں چیل کا درخت جس کی ہوا اس مرض میں نہایت مفید ہے۔ سات ہزار سے زیادہ بلندی پر نہیں ہوتا۔ اور تین ہزار سے کم پر بھی بکثرت نہیں ہوتا ہے۔ چنانچہ مسٹر مالا باری نے جو جگہ پسند کی ہے۔ وہ قریب ساڑھے تین ہزار فٹ کے بلند ہے۔ اور اس پر چیل کے درخت بکثرت ہیں +

ہر ایک صحّت گاہ میں ایک بڑے لائق اور تجربہ کار ڈاکٹر کی ضرورت ہے۔ اور دو تین ہمدرد اور تجربہ کار ماتحت ڈاکٹروں کی۔ تا کہ مریضوں کی دیکھ بھال بخوبی اور آسانی سے ہو سکے +

روپیہ عمارات پر نہ صرف کر دیا جائے۔ بلکہ مریضوں کے علاج اور غذا میں صرف کیا جائے۔

کیونکہ تجربہ بتلاتا ہے - کہ بہت وسیع اور قیمتی مکانات اس مرض کے مریضوں کے واسطے درکار نہیں ہیں۔ بلکہ تازی ہوا ہر وقت چاہیئے - اس وجہ سے معمولی درجے لے مکانات سے بھی کام چل سکتا ہے - جو تین طرف سے کھلے ہوئے ہوں - اور جن کے فقط ایک طرف دیوار ہو - تاکہ ہوا کے جھونکوں سے مریض محفوظ رہ سکیں - یا بارہ دریاں ہوں - کہ اُن میں جھونکوں سے محفوظ مریض کی چارپائی بچھ سکے - اور دروں میں سے تازی ہوا آتی رہے ÷

مردوں اور عورتوں کے واسطے علیحدہ علیحدہ صحت گاہیں ہوں - اگرچہ یورپ میں ایسا نہیں ہے۔ تاہم ہمارے ملک کا رسم و رواج یہی چاہتا ہے۔ علاوہ ازیں یہ امر زیادہ مفید بھی پڑیگا - کیونکہ خیالات کی پاکیزگی اس مرض میں ایک لازمی چیز ہے۔ اور ایسی صورت میں خیالات کا پاکیزہ رکھنا آسان ہوگا ÷

ہر ایک مریض کے واسطے علیحدہ کمرہ ہونا چاہیئے - تاکہ ایک کے تنفس سے دوسرے کو نقصان نہ پہنچے - اور ہوا کثیف نہ ہو - تنہائی میں انسان کو ایک قسم کی آزادی محسوس ہوتی ہے - اور اگر ایک ہی کمرے میں دو تین آدمی ہوں - تو طبیعت کو بھچاؤ سا محسوس ہوتا رہتا ہے - خاص حالتوں میں جب کہ مرض بڑھا ہوا ہو - تیماردار یا ملازم کو

رہنے کی اجازت دی جائے۔ مگر وہ کمرے کے اندر نہ سوئے۔ نہ مریض کے بالکل قریب برآمدے میں سوئے ؛

کیونکہ کسی شخص کے سونے سے مریض اور سونے والے دونو کو نقصان پہنچتا ہے۔ ہوا کثیف ہو جاتی ہے۔ حتےّ کہ کوئی روشنی بھی مریض کے کمرے میں نہ ہو۔ کیونکہ اس سے بھی کاربانک ایسڈ گیس پیدا ہوتی ہے۔ اور ہوا کو کثیف کرتی ہے۔ صحن مکان میں روشنی ہو۔ تا کہ جاگنے پر مریض کا جی نہ گھبرا جائے۔ سوائے موسم سرما کے جبکہ برآمدے میں سونا محال ہو۔ یا بوجہ برف باری۔ اولوں اور بارش کے برآمدے میں نہ سو سکتے ہوں۔ کبھی کمرے کے اندر نہ سونا چاہیئے۔ اور موسم سرما میں بھی تمام دروازے اور کھڑکیاں کھلی رکھنی چاہیئیں۔ جھونکوں سے بچ کر سونا چاہیئے ؛

باورچی خانہ اور پاخانہ مریض کے کمرے سے دور ہونا چاہیئے۔ اور ہوا کا رُخ بچا کر ہونا چاہیئے۔ ہندی اطبّا کا خیال ہے۔ کہ شمال مغرب کے گوشے سے بہت کم ہوا چلتی ہے۔ اُدھر پاخانہ رکھّا جائے۔ تو بُو بالکل نہ آ سکیگی۔ باورچی خانے کو دُور رکھنے میں یہ مصلحت ہے۔ کہ کھانا پکنے کی خوشبو سے مریض کی طبیعت بھر جاتی ہے۔ اور وہ کھا نہیں سکتا۔ اچھّے بھلے چنگے آدمیوں سے شادیوں میں کچھ

نہیں کھایا جا سکتا - جب اُن کو سارا دن حلوائی خانے میں گزارنا پڑتا ہے - کھانے کا کمرہ بھی دُور ہی ہونا چاہیئے - تا کہ پڑتے وقت بھی مریضوں کو کھانے کی خوشبو نہ آئے - جب تمام کھانا نکال کر دسترخوانوں پر چُن دیا جا چکے - اُس وقت مریضوں کو ایک دم سے بلایا جائے - عموماً علیحدہ علیحدہ کھانا اچھّا ہوگا - کیونکہ بہت سا کھانا دیکھنے اور اُس کی خوشبو کے پہنچنے سے بھوک بھاگ جاتی ہے - علیحدگی بڑھے ہوئے مریضوں کے واسطے لازمی ہے - صحّت کے قریب پہنچے ہوئے مریضوں کو ایک جگہ کھانے میں تفریح حاصل ہوگی - اور ساتھ میں کھایا بھی زیادہ جائیگا +

تفریح کے واسطے علیحدہ مکان بنانے کی ضرورت نہیں ہے - بلکہ کھُلے ہوئے میدان میں سب مریض ایک دوسرے سے ملیں - اور بات چیت کریں - یا کھیلیں - یا کسی طور سے تفریح کریں - مگر مکان کے بننے سے سارے مریض اُس میں گھُسے رہینگے - اور یہ مضر پڑیگا - بارش وغیرہ کے واسطے کھُلے ہوئے چوڑے برآمدے مفید ہونگے - جیسا کہ 'حسب حال' میں عرض کیا گیا - کہ گلمرگ میں دیکھنے میں آیا تھا - قریب صحّت مریضوں کے واسطے انتظام ٹینس اور دیگر آسان کھیل لازمی ہے - کیونکہ ورزش ایک لازمی امر ہے - 'علاج' میں اس کا ذکر کیا جائیگا - حتّےٰ کہ برسات میں بھی کھلے ہوئے برآمدوں میں مریضوں کی ورزش کا بندوبست

ہونا چاہیئے +

سامانِ آرائش و فرنیچر - سامانِ آرائش مطلق نہ ہو - تو کوئی حرج نہیں ہے - کیونکہ تصویروں پر بھی گرد جم جاتی ہے - اور نقصان کا موجب ہوتی ہے - اگر تصویریں لگائی بھی جائیں - تو سلامی نہ ہوں - محض دیوار پر لٹکتی ہوئی ہوں - تا کہ اُن کی پُشت پر کثیف ہوا نہ ٹھہر سکے - اور خاک نہ جم سکے - اگر سلامی ہی رکھنا منظور ہو - کیونکہ یہ فیشن ہے - اور واقعی اچھّا بھی معلوم ہوتا ہے - تو اِدھر اُدھر نصف سے ذرا اوپر دو چھلّے لگا کر اُن میں ڈورا پرو کر ایک کیل پر آویزاں کر دیں - تا کہ تصویر سلامی رہے - اور جب اُس کو ہوا سے یا لکڑی سے ذرا سی حرکت پہنچے - اُس کی گرد نیچے آ جائے - مطلب یہ کہ صفائی آسانی سے ہو سکے - دیواریں صاف سپاٹ ہوں - ان میں کوئی گگر کنگنی نہ نکلی ہوئی ہو - ورنہ اس پر ریت جمیگی - اگر ہو - تو اوپر کا رُخ باہر نکلا ہوُا ہو - جس کے یہ معنی ہیں - کہ نیچے سے دیوار پتلی ہو - تو اوپر سے کسی قدر موٹی - یہ بعض عمارتوں میں دیکھا گیا ہے - اور اچھّا معلوم ہوتا ہے - مگر صحّت گاہ میں اس قسم کی آرائش کی مطلق کوئی ضرورت نہیں معلوم ہوتی - فرنیچر میں آرام کرسی - معمولی کرسیاں - لیٹنے کے واسطے کوچ یا پلنگ لازمی ہیں - مسہریاں بھی ہوں - تو عمدہ ہے - میز

بھی لازمی ہے۔ مگر میزیں چھوٹی چھوٹی ہونی چاہئیں۔ جو آسانی سے اِدھر اُدھر ہٹائی جا سکیں۔ اتنی چھوٹی کہ خود مریض بھی اُس کو آسانی سے اُٹھا کر ایک جگہ سے دوسری جگہ رکھ دے۔ میز کے نزدیک بیٹھنے سے مریض کو ذرا آرام ملتا ہے۔ اور خط وغیرہ لکھنے کے لئے بھی اچھی ہے۔ مگر بڑی میز ہوگی۔ تو اُس کے نیچے ہوا کثیف دیر تک رہیگی۔ اور گرد و غبار بھی جمع ہو جائیگا۔ کرسیاں۔ کوچ۔ پلنگ سب کو عمداً حرکت دیتے رہنا چاہیئے۔ پایوں میں پہیّے لگے ہوئے ہونا اچھّا ہوگا۔ مگر فرنیچر بالکل خفیف ہونا چاہیئے۔ کیونکہ جتنا زیادہ ہوگا۔ اُتنی ہی ہوا اُس کی آڑ میں اُس کے پیچھے دیر تک ٹھیریگی۔ کثیف ہوگی۔ اور گرد جمائیگی۔ صفائی ہر روز خوب اچھّی طرح سے ہونی چاہیئے +

دوستوں کی بود و باش کے واسطے علٰحدہ مکانات ہونے چاہئیں۔ کیونکہ چھوت کا احتمال ہے۔ علاوہ اس کے تندرست دوست جب ہر وقت بیمار دوست کے پاس رہیگا۔ تو تندرست اتنی باتیں کریگا۔ کہ مریض کے تھک جانے کا اندیشہ ہے۔ اور ممکن ہے۔ کہ سونے اور آرام میں بھی خلل پڑے +

ڈاکٹر کا بنگلہ ایسے مقام پر ہونا چاہیئے۔ جہاں سے تمام مریضوں پر نظر پہنچ سکے۔ میدان تفریح پورے طور پر نظر آ سکے۔ تا کہ ڈاکٹر ہر وقت اپنا

کام جاری رکھ سکے - ڈاکٹر کو واجب ہے - کہ ابتدائی اور انتہائی مریضوں کو علیحدہ علیحدہ رکھّے - اور جیسے مدرسے یا کالج میں جماعتیں ہوتی ہیں - اُسی طرح سے چار پانچ درجے مقرّر کرکے سب کو علیحدہ علیحدہ رکھّے - اگر انتہائی مریض ابتدائی مریضوں سے ملینگے - تو ابتدائی مریضوں کو نقصان پہنچ جانے کا اندیشہ ہے - اپنے بنگلے میں یا اُس سے علیحدہ ایک اس قسم کا بھی کمرہ رکھنا چاہیئے - جس میں وہ جملہ اشیاءِ نمائشی متعلّق دِق جمع کی جائیں - جن سے مریضِ دِق کی معلومات بڑھے - اور دل کو تقویت پہنچے - ڈاکٹر کا فرض ہے - کہ وہ یہ دیکھے - کہ موسم سرما میں پیروں اور جسم کو کافی گرم رکھنے کا عمدہ انتظام ہے - اور نیز یہ کہ کوئی مریض دیر تک گیلے کپڑے پہننے پر تو مجبور نہیں ہوتا ہے - دھوبی خانے میں بھیج کر فوراً گیلے کپڑوں کو سکھوا دینا چاہیئے - دھوبی خانہ بھی عمارتِ صحّت گاہ سے دُور ہونا چاہیئے ؛

ہر ایک صحّت گاہ کے متعلّق ایک ایک ڈیری فارم لازمی ہے - کیونکہ دودھ - گھی - مکّھن - مٹّھا اور چھاچھ پر مریضوں کی صحّت کا دار و مدار ہے - اور اگر اعلےٰ درجے کی تندرست گائیں نہ رکھّی جائینگی - اور اُن کا دود نکالنے اور اُس سے مختلف چیزیں تیّار کرنے میں کافی احتیاط نہیں کی جائیگی - تو مریضوں کو نقصان پہنچ جانے کا احتمال ہے - ڈاکٹر بھی

دیکھ سکتا ہے۔ مگر وقتاً فوقتاً کسی سلوتری کو بھی دکھلا لیا جائے۔ تو مناسب ہے۔ کیونکہ وہ جانوروں کی حالت کو ڈاکٹر سے زیادہ اچھی طرح سے جان سکتا ہے۔ چوپایوں کی بود و باش صحت گاہ سے بہت دور ہونی چاہیئے۔ ورنہ مچھروں اور بدبو سے سخت نقصان پہنچیگا + صحت گاہوں کی سڑکیں خاص بنی چاہئیں۔ جن پر مریضانِ دق بآرام تمام چل پھر سکیں۔ اور نہ تھکیں اور نہ بے ورزش رہیں۔ یعنی ان میں خفیف چڑھاؤ اُتراؤ ہونا چاہیئے۔ کیونکہ اس مرض میں دل کا وزن ہلکا پڑ جاتا ہے۔ اور بلندی کی طرف جانے سے دل کا وزن خواہ مخواہ بڑھتا ہے۔ علاوہ ازیں بعض ڈاکٹروں کا تجربہ ہے۔ کہ ورزش مضر پڑی - اور جس کی وجہ یہ نکلی ہے۔ کہ ہوا خوری کی سڑکیں ایسی تھیں۔ جن پر جاتے وقت اُترائی تھی۔ اور آتے وقت چڑھائی۔ اس میں تکان ہوتا ہے۔ کیونکہ مریض جب تازہ دم ہوتا ہے۔ تو اُس کو اُترائی پر جانا پڑتا ہے۔ اور جب تھک جاتا ہے۔ تو چڑھائی پر آنا پڑتا ہے۔ اور مشقت بہت زیادہ پڑتی ہے +

خلاصہ

ا۔ صحت گاہ بلند مقام پر ہو۔ جو سطح سمندر سے کم از کم ساڑھے تین ہزار اور زیادہ سے زیادہ سات

یا ساڑھے سات ہزار فٹ بلند ہو ÷

۲- ایک لائق ڈاکٹر اس کا انچارج ہو ÷

۳- مکانات ہوا دار ہوں - قیمتی ہونا ضروری نہیں ہے ÷

۴- عورتوں اور مردوں کے واسطے جدا جدا صحت گاہیں قائم کی جائیں ÷

۵- ہر ایک مریض کو علیحدہ علیحدہ کمرے میں رکھا جائے ÷

۶- مریض کے کمرے میں نہ کوئی سوئے - اور نہ کسی قسم کی روشنی کی جائے - اور موسم سرما میں بھی تمام کھڑکیاں کھلی رہیں ÷

۷- باورچی خانہ - کھانے کا کمرہ - دوستوں کی قیام گاہ - پاخانہ - دھوبی خانہ - ڈیری فارم سب عمارت صحت گاہ سے دور بنائے جائیں ÷

۸- تفریح کے واسطے علیحدہ مکان کی ضرورت نہیں ہے - مگر برسات میں ورزش کا انتظام عمدہ برآمدوں کی مدد سے ہونا چاہیئے - سامانِ آرائش و فرنیچر جتنا تھوڑا ہو - اچھا ہے - مگر فرنیچر اتنا کم نہ ہو - کہ مریض کو تکلیف ہو ÷

۹- ڈاکٹر کا بنگلہ ایک بلند مقام پر ہو - جہاں سے وہ مریضوں کی حالت کو ہر وقت دیکھ سکے - کمرۂ نمائش اشیائے متعلق دق ضروری ہے - مریضوں کی اقسام کرکے اُن کو علیحدہ رکھا جائے ÷

۱۰- صحت گاہوں کی سڑکیں خاص اہتمام سے اُتار چڑھاؤ کی بنائی جائیں ÷

تازی ہوا

علاجِ دِق میں سب سے زیادہ لازمی چیز تازی ہوا ہے - اور یہ ظاہر ہے - کہ تازی ہوا بڑے شہروں اور گنجان آبادیوں میں میسّر نہیں آ سکتی - پس اس کے واسطے اس قسم کی صحّت گاہیں لازمی ہیں - جن کا ذکر ہوُا - جن میں امیر - غریب - مرد - عورت سب جاکر بآسائش رہ سکیں - اور تازی ہوا سے دوبارہ صحّت حاصل کر سکیں ÷

فقط پہاڑ پر چلا جانا ہی تازی ہوا کے واسطے کافی نہیں ہے - بلکہ وہاں اس طریقے سے رہنا چاہیئے - اور اس قسم کے مکانوں میں رہنا چاہیئے - کہ تازی ہوا کا پورا پورا فائدہ مریض کو حاصل ہو - جن مکانوں میں مریضِ دِق رہتا ہو - اُن میں چھوٹی چھوٹی کھڑکیاں نہ ہوں - کیونکہ ہوا کے جھونکے اس قسم کے مریضوں کو مضر ہوتے ہیں - خواہ وہ سرد ہوں یا گرم - سب دروازے بڑے بڑے ہوں - تاکہ تازی ہوا بآسانی آئے - اور کثیف ہوا نکل جائے - غرض یہ ہے - کہ قریب قریب کل کمرے اس قسم کے ہوں - جیسے ہمارے مکانوں میں دالان ہوتے ہیں -

مَیں نے گلمرگ میں صاحبانِ انگریز کے کلب گھر کے برآمدے کو دیکھا۔ (حق تو یوں ہے۔ کہ اس قوم نے اس امر کو خوب جان لیا ہے۔ کہ تازہ ہوا سے بہتر شے اَور کوئی رُوے زمین پر نہیں ہے۔ اور یہ لوگ اس کی پوری پوری قدر کرتے ہیں۔ خدا ہماری قوم کو اس کی تقلید کی توفیق دے)۔ نہایت وسیع برآمدہ تھا۔ جس کی چوڑائی معمولی برآمدوں سے چھ گُنی سمجھنی چاہیئے۔ اور اُسی میں کَوچ اور کُرسیاں پڑی ہوئی تھیں۔ یہ چاروں طرف سے بالکل کھُلا ہوُا تھا۔ اور اسی لئے کہ بارش کے وقت بھی وہاں کواڑ کھول کر بیٹھ سکیں۔ اس قدر چوڑا تھا۔ کہ وہاں تک بوچھاڑ نہ پہنچ سکتی تھی۔ ہوا کے جھونکے بھی نہ آ سکتے تھے۔ ہاں سردی بالکل اُتنی ہی ہوتی تھی۔ جتنی کہ باہر ہوتی تھی۔ یہی حالت سری نگر میں بھی ہے۔ اور غالباً سرد سے سرد مقاموں میں بھی ہوگی۔ اور سردی ایسی صورت میں ناگوار بھی نہیں معلوم ہوتی۔ ہاں جھونکے انسان کو پریشان کر دیتے ہیں۔ کیونکہ وہ ہمارے کمرے کی ہوا سے زیادہ سرد ہوتے ہیں۔ یا زیادہ گرم۔ میرے ایک پادری دوست نے یہ بھی فرمایا۔ کہ ولایت میں گرجا گھر کے یا تو کُل دروازے بند رہتے ہیں۔ اور اوپر کے ہوا دان کھُلے رہتے ہیں۔ تا کہ جھونکا نہ آئے۔ اور ہوا صاف رہے۔ یا

کُل دروازے کھُلے رہتے ہیں۔ اور ایسی صورت میں زکام وغیرہ نمازیوں کو بہت ہی کم ہوتا ہے۔ درحالیکہ جب ہندوستان میں نمازیوں میں سے بعض ہوا سے گھبرا کر اپنے پاس کا دروازہ بند کر لیتے ہیں۔ تو اور نمازیوں کو یا خود اُن کو جھونکوں سے زکام وغیرہ ہو جاتا ہے۔ بہر حال جھونکوں سے نقصان ہوتا ہے۔ اور اگر کل کمرے کی ہوا سرد ہو۔ تو کسی قسم کی شکایت کا موقع نہ ہوگا۔ علاوہ اس کے کمروں میں جو انگیٹھیاں ہوں۔ وہ اتنی روشن نہ کی جائیں۔ کہ ہوا کی تری حد سے زیادہ کم نہ ہو جائے *

غرض یہ ہے۔ کہ پہاڑ پر رہ کر بھی انسان کو گھر میں نہ گھُسے رہنا چاہیئے۔ کیونکہ خواہ کوئی عمارت کتنی ہی ہوا دار بنائی جائے۔ مگر اس میں اتنی عمدہ ہوا نہیں ہو سکتی۔ جتنی کہ باہر میدان میں ہوگی۔ مریضِ دق کو تازی ہوا میں رہنا۔ سہنا۔ اٹھنا۔ بیٹھنا چاہیئے۔ غرض تازی ہوا ہی کھائے اور پیئے۔ اوڑھے اور بچھائے۔ کبھی درخت کے سائے میں۔ کبھی دیوار کے تلے۔ مگر ہمیشہ آسمان کے نیچے رہنا چاہیئے۔ جب گوارائے خاطر ہو۔ تو دھوپ میں بھی کھڑا ہونا اور ٹہلنا مفید ہوگا۔ اس سے پہلے بیان کیا جا چکا ہے۔ کہ کثیف ہوا اس مرض میں انسان کو مبتلا کرتی ہے۔ پس اس کی ضد تازی ہوا اس کا علاج کرتی

ہے - اور جتنی کثافتیں جسم میں ہوتی ہیں - وہ سب غارت ہو جاتی ہیں - کھانا ہضم ہونے لگتا ہے - بھوک لگتی ہے - اور جسم قوت پکڑ جاتا ہے - اور وہ کل اسباب زائل ہو جاتے ہیں - جنہوں نے جسم کو مزرعۂ ٹیوبرکل بنا دیا تھا - اور کھلی ہوئی ہوا میں وہ ذرات بھی مر جاتے ہیں - جو ٹیوبرکل کی غذا ہوتے ہیں - کھانسی بھی کم اُٹھتی ہے +

بعض لوگوں کا خیال ہے - کہ عام طور پر مریضانِ دق اور خصوصاً کمزور مریضانِ دق کھلے ہوئے میدان کی ہوا کو برداشت نہیں کر سکتے - اور اُن کو سردی ہو جانے یا ہوا لگ جانے کا خوف ہے - مگر یہ بالکل غلط خیال ہے - کیونکہ یہ امر مسلّم ہے - کہ گرم ممالک میں یہ مرض زیادہ ہوتا ہے - اور جلد ترقی کرتا ہے - اور دیکھا گیا ہے - کہ جو مریض جاڑوں میں وزن میں بڑھے ہیں اور تندرست رہے ہیں - وہ گرمیوں میں گر گئے ہیں - اور مضمحل ہو گئے ہیں - وہ صحت گاہیں نہایت مفید ثابت ہوئی ہیں - جو ممالک سرد میں ہیں +

ڈاکٹر آرتھر لیتھم لکھتے ہیں - کہ بھیگنے یا موسم کے یک لخت بدلنے سے کمزور مریض دق کو بھی سردی لگتے نہیں دیکھا - بشرطیکہ مریض ہمیشہ کھلی ہوئی ہوا میں رہتا ہو - کبھی رہنا اور کبھی نہ رہنا ضرور مضر ہے - اگر مریض کے پاس کپڑے کافی نہیں

ہیں - اور غذا معقول مل رہی ہے - اور اس کو جھونکوں سے محفوظ رکھا جاتا ہے - تو وہ مریض کتنی ہی سردی پڑے - اُس کا بخوبی مقابلہ کر سکتا ہے - مختلف ممالکِ سرد میں بھی صحت گاہوں میں موسم سرما ہی میں نتائج حسب دلخواہ اور وہاں کے گرمی کے موسم سے بہتر ہوئے ہیں - اور کسی صحت گاہ کا یہ دعوےٰ نہیں ہے - کہ ہم نے گرمیوں میں زیادہ کامیابی حاصل کی +

بعض اوقات یہ بھی اعتراض ہوتا ہے - کہ خیر صاحب ٹیوبرکل سے تو نجات ملیگی - مگر گٹھیا کا درد سر مول لینا پڑیگا - مَیں ڈاکٹر لیتھم کا ذاتی تجربہ درج کئے دیتا ہوں - کہ اس سے بہتر شہادت میرے دعوے کو ثابت کرنے کے واسطے نہیں ہو سکتی - وہ فرماتے ہیں - "مجھے درد گٹھیا کے اتنے کثیر دَورے ہُوا کرتے تھے - کہ مَیں ہوا کے ذرا سے جھونکے سے بھی بہت ہی بچتا تھا - اور حتے الامکان ہر وقت ایک ہی معتدل ہوا میں رہتا تھا - چند روز ہوئے - کہ مجھے چند ہفتے نورڈروخ[1] کولونی میں سخت موسم میں بسر کرنے پڑے - مَیں نے مریضوں کے اوقات کی

[1] جرمنی کے بلیک فوریسٹ میں نورڈروخ ایک مشہور مقام ہے - جہاں پر ایک صحت گاہ ہے - اور جو موجودہ طریقۂ علاج کے زبردست حامی ڈاکٹر اوٹو والتھر کے زیر نگرانی بڑے حسن انتظام سے جاری ہے +

پابندی کی۔ اور کئی دفعہ گھنٹوں تک ننگے سر اور بلا اوور کوٹ کے برف میں بیٹھا رہا۔ مجھے اس قدر تندرستی معلوم ہوئی۔ کہ اپنی معمولی حالت میں بھی مَیں نے اُن اصولوں کی پابندی کی۔ جو نور ڈروخ پر جاری ہیں۔ جس کا نتیجہ یہ ہوُا۔ کہ مَیں توانا ہوں۔ اور مجھے گٹھیا کی مطلق کوئی شکایت نہیں رہی[1]"۔

انجام کار ہم اس نتیجے پر پہنچتے ہیں۔ کہ اگر مریض ایک دم سے گرمی سے سردی اور سردی سے گرمی میں نہ جائے۔ بلکہ ہر وقت ایک ہی قسم کی ہوا میں رہے۔ تو اُس کو سردی سے ہرگز نقصان نہیں پہنچ سکتا۔

ہم روزمرّہ دیکھتے ہیں۔ کہ سردی کو چھوڑئے معمولی سخت گرمی کے موسم میں خسخانوں میں بیٹھے ہیں۔ اور ایک دم سے باہر آ گئے۔ تو لو لگ گئی۔ بخار ہو گیا۔ پیاس کے مارے حلق پھُنکا جاتا ہے۔

---

[1] اس پر حکیم مظہر الہادی صاحب ریمارک دیتے ہیں۔ "اطبائے یونان کے نزدیک گٹھیا گرم اور خشک مادّے سے بھی ہوتی ہے۔ اسے یہ سردی اور برف کا باندھنا مفید ہوتا ہے۔ اور اس کا یہی علاج بتلایا ہے۔ مگر عام طور پر یہ رائے صحیح نہیں ہو سکتی۔ نہ ڈاکٹر مان سکتے ہیں۔ نہ اطبّا۔ کہ عام طور پر گٹھیا کا علاج سردی سے ممکن ہے۔ ان امور پر غور کر لینا ضروری ہے۔ مظہر الہادی"۔

درد سر ہے - زکام ہے - غرض دُنیا بھر کی مصیبت ہے اور ہم ہیں - بر عکس اس کے اُن کو دیکھئے - جو بیچارے برابر تپش - دھوپ اور لُو میں کام کر رہے ہیں - مگر اچھے بھلے چنگے تندرست ہیں - یہ ہی حالت سرد موسم کی ہے - کہ جو لوگ ہر وقت سردی کو برداشت کرتے ہیں - اُن کو کبھی کسی قسم کا نقصان نہیں پہنچتا - بر خلاف اس کے جو آتشخانے روشن کئے بیٹھے رہتے ہیں - اُن کے پیر کے نیچے اگر معولی کا پتّا آ جاتا ہے - تو وہ درد سر اور زکام میں مبتلا ہو جاتے ہیں - پس مریض دق کو چاہئے - کہ ہر قسم کی ہوا اور ہر قسم کے موسم کو برداشت کرنا سیکھے - اور ہمیشہ مکان سے باہر رہے - اور مکان میں بھی بیٹھے - تو اس قسم کے مکان میں جس کی ہوا نہ باہر کی ہوا سے زیادہ گرم ہو - نہ زیادہ سرد - ہم اُن احتیاطوں میں جو بعد صحّت یابی مریض کو رکھنی چاہئیں - دکھلائینگے - کہ دُھوئیں دار ہوا اور گرد آلودہ ہوا بھی کھُلے میدان میں اُس ہوا سے بہتر ہے - جو کمرے میں بند ہونے کی وجہ سے دُھوئیں اور گرد سے پاک ہے ؎

صنّاع کامل کی صنّاعی دیکھئے - کہ انسان کو جو سانس لینے کا آلہ عطا کیا ہے - اُس میں ایک قدرتی چھلنی بالوں کی لگا دی ہے - کہ ہوا کی گرد - دُھواں

اور دیگر کثافتیں چھن کر صاف ہوا اندر جا سکے۔
مگر جو لوگ ناک کی بجائے مُنہ سے سانس لیتے
ہیں۔ اور سونے میں بھی مُنہ کھُلا رکھتے ہیں۔ وہ
اپنے ساتھ سخت ظلم کرتے ہیں۔ کیونکہ وہ اس
بڑے دہانے کے ذریعے سے مختلف قسم کی بیشمار
کثافتیں اپنے پھیپھڑے کے اندر پہنچاتے ہیں۔ ناک
سے سانس لینا ایک بڑی لازمی چیز ہے۔ علاوہ
بالوں کی چھلنی کے ناک کے اندر ایک ایسی نازک جھلی
ہے۔ جو خوشبو اور بدبو اور ہوا کی دیگر کثافتوں کو
محسوس کرتی ہے۔ اور اگر وہ بہت زیادہ ہوں۔ تو
بذریعہ چھینک کے اُن کو زائل کرتی ہے۔ مگر
بہر حال اُن کو اندر تک جانے سے روکنے کے واسطے
ایک عجیب و غریب آلہ ہے ÷

اس امر کا ہر ایک مریضِ دِق یا معمولی آدمی کو
خیال رکھنا چاہیئے۔ کہ مُنہ سے شاذ ہی سانس
لیا جائے۔ یہ تندرستی کا سب سے اوّل اور نہایت
ضروری اصول ہے۔ حیرت ہے۔ کہ ہم نے بعض
پبلک مدارس میں دیکھا ہے۔ کہ لڑکے مُنہ کھولے
بیٹھے رہتے ہیں۔ اور خصوصاً جب کبھی کوئی اجنبی
آ جائے۔ تو وہ اُس کو عجیب طور سے تعجّب کا
مُنہ پھاڑ کر دیکھتے ہیں۔ مگر اُن کے اُستاد ہیں۔
کہ اُن کو خود ان امور کی خبر نہیں۔ وہ اُن
کو کیا منع کرینگے۔ او خویشتن گم است کرا رہبری

کند - کبھی کبھی تو یہ ماسٹر صاحبان خود ہی اس حلیۂ عجوبہ کے مصداق بن جاتے ہیں ٭

غذا

دوسرا عجیب و غریب جزوِ صحت بخش اس مرض کے علاج میں غذا ہے - مریضانِ دِق کو عموماً کھانے اور خصوصاً بار بار کھانے یا زیادہ کھانے سے نفرت ہوتی ہے - کچھ تو یوں کہ یہ لطیف مزاج - نازک دماغ اور نفیس طبیعت ہوتے ہیں - اور کچھ یوں کہ ہر ایک شخص کی بیماری کے زمانے میں خصوصاً بخار وغیرہ میں کھانے پینے سے طبیعت ہٹ جاتی ہے - مگر رفتہ رفتہ لطیف اور عمدہ پسند خاطر اغذیہ دے دے کر مریض کو کھانے کی طرف راغب کرنا چاہیئے - مگر یہ بھی مشکل ہوگا - تاوقتیکہ اندر سے بھوک پیدا نہ ہو - اس کی ترغیب سب سے بہتر تو تازی ہوا ہے - کیونکہ تازی ہوا فوراً ہی بھوک پیدا کرتی ہے - اس کے بعد اگر مریض کی حالت اجازت دے - تو تھوڑی سی ورزش مثلاً علی الصباح کی ہوا خوری یا شام کی ہوا خوری وغیرہ ضرور بھوک کو تیز کرینگی - یہ بھی مفید ہوگا - کہ کھانے سے آدھ گھنٹہ یا گھنٹہ بھر پیشتر بالکل عالمِ سکوت میں بآرام تمام ایک آرام کرسی پر لیٹیں - نہ کسی سے بات چیت

کریں - نہ پڑھیں - اور جتنے الامکان دماغ کو خیالات سے بھی خالی رکھیں - صرف یہ خیال کریں - کہ "ہم آرام لے رہے ہیں" - اور "ہم کو بھوک لگنی چاہئے"۔ قوّتِ ارادی ہر جگہ بڑا کام دیتی ہے - چنانچہ اس موقع پر بھی بھوک کے لگنے میں معاون ہوتی ہے۔ بعض مریضوں کو کھانا کھاتے ہی سخت بے چینی ہو جاتی ہے - اور بعض کو شدید کھانسی اُٹھنے لگتی ہے - یا بعض کو فوراً بیت الخلا جانا پڑتا ہے - ان قباحتوں کی وجہ سے کھانے سے گھبراتے ہیں - مگر ان علامتوں کا موجب زیادہ تر اُن کا وہم اور خیال ہوتا ہے - اور اس خیال کو ہٹانے کی یہ ترکیب ہے - کہ مریض کے دل کو کسی اور طرف متوجّہ کر دیا جائے - مثلاً مریض کھانے کے وقت سے گھنٹہ ڈیڑھ گھنٹہ بعد تک گانا سنتا رہے - خواہ کوئی گاوے - یا کوئی گراموفون وغیرہ کے ریکارڈ سُنائے - علاوہ اس کے جتنے مشغلے ہونگے - وہ طبیعت کو بیش و کم جوش میں لائینگے - مثلاً کمزور حالتوں میں تاش کھیلنے سے حرارت ہو جاتی ہے - اور اس کھیل کو طبیعت ایک شدید محنت سمجھتی ہے - ہاں ذرا اچھّی حالتوں میں تاش وغیرہ سہل کھیلوں کا مضائقہ نہیں - عموماً کھیل اس قسم کے ہونے چاہئیں - جن میں مریض کو یہ خیال نہ گزرے - کہ میں اپنی بیوقوفی کی وجہ سے ہار گیا - غرض ایسے کھیل ہوں -

جن میں اتفاق غالب ہو۔ مثلاً تاش۔ چوسر۔ گنجفہ۔ اشٹا چنگا وغیرہ ساتھ کھیلنے والوں کو چاہیئے۔ کہ جیتنے کا جوش ظاہر نہ کریں۔ اور اگر کوئی کھیل ایسا بھی ہو۔ جس میں عقل اور دماغ کا کام ہے۔ مثلاً شطرنج یا ہیلما یا اٹھارہ کنکرہ یا لفظ بنانا۔ تو اس میں بھی مقابل کو جیتنے کی کوشش نہ کرنی چاہیئے۔ مگر مریض کو یہ ظاہر نہ ہونے دیا جائے۔ ورنہ اُس کا دل اور بھی ٹوٹتا ہے۔ اور وہ دل میں نادم ہوکر سخت رنجیدہ ہو جاتا ہے۔ یہ تو جملۂ معترضہ تھا۔ غرض یہ ہے۔ کہ طبیعت کو اطمینان اور سکون اور تفریح میسّر آئے۔ تاکہ بیماری اور اُس کی علامتوں کے عود کرنے کا وہم مریض کے دل سے ہٹ جائے +

اس قسم کی ادویہ بھی دی جائیں۔ جن سے بھوک لگے۔ تو مضائقہ نہیں۔ مگر زیادہ تر مریض کو اُس کی طبیعت پر چھوڑ دینا چاہیئے۔ بلکہ غذا ہی میں ایسی ترکیب کر دی جائے۔ تو مناسب ہوگا۔ مثلاً بھوک لگانے کے واسطے لسن[1] نہایت مفید چیز

---

[1] حکیم مظہر الہادی صاحب لکھتے ہیں۔ لسن سے مراد شاید لہسن ہے۔ یہاں یہ ضرور ظاہر کر دینا چاہیئے۔ کہ لہسن چونکہ نہایت گرم اور خراش پیدا کرنے والی چیز ہے۔ اس لئے اطبّاء یونانی اس کی ہرگز اجازت نہیں دیتے +

ہے۔ یہ خود بھی جزو بدن بنتا ہے۔ اور خون کو
بڑی مدد دیتا ہے۔ یہاں تک کہ ایک ڈاکٹر لکھتا
ہے (نام ڈاکٹر کا یاد نہیں ہے۔ اُس کی ضخیم کتاب
سے ڈاکٹر درگا دت صاحب نے یہ مضمون سنایا تھا)
کہ "جب تک دنیا میں لسّن موجود ہے۔ کوئی مریضِ دِق
صحت سے مایوس نہ ہو۔ اور وہ ہی ڈاکٹر یہ بھی لکھتا
ہے۔ کہ "مَیں نے بیس[ا] ہزار مریضوں پر اس کو آزمایا
ہے۔ اور بے انتہا فائدہ ہر ایک مریض کو ہؤا ہے"۔
راقم سطور نے اس کا محض امتحاناً استعمال کیا۔ کیونکہ
جب مجھ کو یہ امر معلوم ہؤا۔ مَیں اچھا ہو چکا تھا۔
معمولی غذا میں تو لسّن کھاتا تھا ہی۔ مگر لسّن کو
لے کر پانی ملا کر پیسا اور چار اونس کی شیشی میں
بھر لیا۔ دو چار لقمے کھانے کے کھائے۔ اور ایک
آدھ اونس لسّن کا پی لیا۔ اور فی الفور گزک کے
طور پر دو تین لقمے جلدی جلدی کسی لذیذ چیز کے
کھائے۔ کیونکہ کلیجہ جلنے لگتا تھا۔ اور جی متلانے لگتا
تھا۔ مَیں اس کی بُو رفع کرنے کے واسطے کوئی خوشبودار
چیز مثلاً ست الائچی وغیرہ کے نہ ملاتا تھا۔ مگر جو
لوگ اس کو یوں نہ پی سکیں۔ وہ ضرور اس کو
کسی خوشبودار ست یا ٹنکچر سے مرکّب کر لیں ؛

[ا] حکیم مظہر الہادی صاحب کے ریمارک کی روشنی میں یہی خیال
ہو سکتا ہے۔ کہ یہ بیس ہزار مریض کسی سخت سرد ملک
میں اچھے کئے گئے ہونگے ؛

بعض اطبّاء یورپ بعض کمزور مریضانِ دق کی بھوک کو تیز کرنے کے لئے شراب دیتے ہیں - مگر مَیں الکحل کے استعمال کے بہر صورت خلاف ہوں - اور خیال کرتا ہوں - کہ اس سے جسم کو کچھ نہ کچھ نقصان ضرور پہنچتا ہے - مَیں اُن مرکّبات کے بھی خلاف ہوں - جو کاڈ لور آئل (مچھلی کا تیل) کو شراب کے ساتھ ترکیب دے کر بنائے جاتے ہیں - میرے خیال میں اس کا بہت نفیس بدل لسّن ہو سکتا ہے - اور مَیں یہ بھی یقین کرتا ہوں - کہ فائدہ خاطر خواہ ہوگا ÷

حکیم بو علی سینا نے گلقند کی بے انتہا تعریف کی ہے - 'عظمت دیرینہ' میں مفصّل لکھونگا - اس کتاب کے دوران تیاری میں 'قانون' سے یہ امر اخذ کر کے مَیں نے اپنے ایک مدقوق دوست کو یہ بات بتلائی - معمولی ڈاکٹری علاج اور احتیاط سے وہ رُو بصحت تھے - دوا کوئی نہ کھاتے پیتے تھے - غذا میں انڈا گوشت - دودھ - دہی - گھی - مکھّن وغیرہ معمولی چیزیں تھیں - گلقند بھی شروع کر دیا - اور پندرہ روز میں چار سیر کھایا - کہتے تھے - کہ بہت فائدہ ہوُا - مَیں نے ابھی اس کو سخت مرض میں نہیں آزمایا ہے - مگر 'شیخ' کا تجربہ ہمارا ہادی ہے - ملاحظہ ہو صفحہ ۱۲۲ ÷

یہ بیان کیا جا چکا ہے - کہ غذائیّت کے کم ہونے سے خواہ وہ کسی وجہ سے ہو - جسم کمزور پڑجاتا ہے - اور اس میں ٹیوبرکل داخل ہوکر نشوو نما پا سکتا

ہے - پس اگر غذائیت کو اتنا بڑھا دیا جائے - کہ پہلی کمزوری کو نکال کر وزن بڑھائے - تو ٹیوبرکل بھی رفتہ رفتہ اُس جسم قوی کو اپنی بود و باش کے قابل نہ پاکر ضائع ہو جائیگا - علاوہ اس کے نازی ہوا اُن ذرات کو بھی ہلاک کریگی - جو ٹیوبرکل کی غذا ہیں - اور انسان توانا ہو جائیگا - اور میرا خیال ہے - کہ صحت کلی میسر آئیگی - مگر بعض اطباء احتیاطاً اس صحت کو انسداد کہتے ہیں - اور یہ چاہیئے بھی - کیونکہ تا وقتیکہ صحت یافتہ مریض دِق کو یہ خیال نہ ہوگا - کہ ملعون مرض جب بے احتیاطی کی جائیگی - عود کر آئیگا - وہ محتاط نہیں رہ سکیگا - کھانا باقاعدہ رُچتا پچتا کھانا چاہیئے - اور دیکھتے جانا چاہیئے - کہ آیا زیادہ مکھن یا گھی معدے کو بُری طرح سے تو خراب نہیں کر رہا ہے - بہت سے لوگوں کی رائے ہے - کہ مریض کو حد سے زیادہ کھانا کھلانا چاہیئے - مگر یہ عموماً مفید نہیں پڑتا - بلکہ اعتدال لازمی ہے - مگر کافی تعداد ضرور ہونی چاہیئے - اور جوں جوں مریض اچھا ہوتا جائے - اُس سے ورزش کرانی چاہیئے - تاکہ مریض بُری طرح سے موٹا نہ ہو جائے - اور اُس کو چلنا پھرنا دوبھر معلوم ہو - اور دو زینے چڑھنے میں دم پھولنے لگے +

ہندوستان میں جہاں بہت سی اقوام بھیڑ اور بکری کے گوشت سے بھی نفرت کرتی ہیں - اور انڈے

کو بھی بُرا سمجھتی ہیں - مچھلی کے تیل کو بھی مذہبی
پابندی کی وجہ سے نہیں کھا سکتیں - اس امر کی
بحث لازمی ہے - کہ آیا گوشت اس کے علاج میں
لازمی چیز ہے ؟ میں خود گوشت خوار نہ تھا - مگر مجھ
کو رسمی - رواجی یا مذہبی پابندی نہ تھی - نفرت ضرور
تھی - وہ رفتہ رفتہ جاتی رہی - مگر جین مت کے
پیرو اور ویشنو لوگ کیا کریں - میرا خیال ہے - کہ
گوشت انسان کے واسطے لازمی غذا نہیں ہے - کیونکہ
وہی اجزا جو اس میں موجود ہیں - دودھ اور گھی -
مکّھن وغیرہ میں بھی موجود ہیں - جو کام انڈا کرتا
ہے - وہ بیش و کم ان چیزوں سے بھی نکل سکتا
ہے - مچھلی کے تیل کا بدل بالائی ہو سکتی ہے -
مگر بعض لوگ یہ نہیں خیال کرتے - کہ ان
تمام غذاؤں کو باقاعدہ پابندی وقت سے مقدار
معیّنہ کے موافق کھا کر ہضم کرنے کی کوشش
کی جائے - کمزور بیمار کو آدھ پاؤ بالائی یک لخت
کیونکر ہضم ہو سکتی ہے - اسی طرح سے اس کو
چار چمچ مچھلی کے تیل کے بھی ہضم نہیں ہو سکتے -
گوشت کے بارے میں یہ عرض ہے - کہ بعض کمزور مریض
باوجود کسی نفرت نہ ہونے کے گوشت کھا نہیں سکتے -
اُگلا اُگلا کر رہ جاتے ہیں - اور بُری طرح سے اُبکائیاں
لیتے ہیں - اسی وجہ سے اکثر ڈاکٹروں نے استعمالِ
سبزی پر زور دیا ہے - میرے ایک جینی دوست

ہیں - اُن کو بھی بعینہٖ اُسی عمر[1] میں جس میں راقم سطور کو یہ مرض لاحق ہُوا تھا - ہو گیا - ایک ڈاکٹر نے اُن سے کہا - کہ آپ کو مچھلی کا تیل پینا پڑیگا - شاید اس وقت تک انجنیر صاحب کا پیٹرولیم ایملشن نہ چلا ہوگا - اس پر انہوں نے جھلّا کر ڈاکٹر کی میز پر شیشی دے ماری - اور قسم کھا لی - کہ مَیں مطلق کوئی دوا نہ کرونگا - اور ایسا ہی کیا - اور جو کچھ جی میں آیا - کھایا - قلمی بڑے - دہی بڑے - پکوڑی - دال موٹھ - کچالو کی چاٹ غرض جو چیز طبیعت کو اچھّی معلوم ہوئی - وہی کھائی - اور دو مہینے میں بالکل اچھّے ہو گئے - اور اب بھی اچھّے ہیں - ان کو ۹ سال ہوئے - کہ یہ عارضہ ہُوا تھا - یہ وہ ضرور کہتے تھے - کہ مجھ کو ایسا خیال ہو گیا تھا - کہ مرنا تو ہے ہی - آؤ جو کچھ ہو - کھا پی لیں - بہر حال نتیجہ نہایت عمدہ رہا - پس میرے نزدیک ضرورت اس امر کی نہیں ہے - کہ ایک ہی قسم کی غذا سے اس مرض کو فائدہ ہوتا ہو - کہ اگر کوئی شخص گوشت نہیں کھائیگا - انڈا - لہسن نہیں کھائیگا - یا مچھلی کا تیل نہیں پئیگا - تو اچھا ہی نہ ہوگا - دودھ - گھی - مکھن - میٹھا اور

[1] ۲۷ سال - اب اُن کی عمر ۳۶ سال کی ہے - اور بالکل تندرست ہیں - کمزور ہیں - سو یہ کمزوری آج کی نہیں ہے - ناز پروردہ ہیں - نازک ہیں - من چلے مگر چھریرے بدن کے ہیں ÷

چھاچھ نہایت مفید چیزیں ہیں - اور ہمارے ملک میں کسی قوم ملّت اور مذہب کے آدمی کو ان سے پرہیز نہیں - اور انہی چیزوں کو کھا کر ہر کس و ناکس صحّت یاب ہو سکتا ہے +

ہاں جو لوگ انڈے کھا سکتے ہیں - اُن کو ہم یہ رائے دینگے - کہ وہ ان کا ضرور استعمال کریں - یہ عمدہ ترین غذا ہے - اور اس مرض میں نہایت مفید پڑتی ہے - ایک ڈاکٹر نے اس کی خوبیوں پر ایک ضخیم کتاب لکھّی ہے - اور فقط انڈے ہی سے علاجِ دِق کرنے کا دعوے کیا ہے - مجھے خود اس کا تجربہ نہیں ہے - ہاں میرے ایک مدقوق دوست آج کل استعمال کر رہے ہیں - اور بے حد تعریف کرتے ہیں - کئی اَور آدمیوں سے بھی ایسا ہی سنا ہے - اور یہاں تک کہ گرمی وغیرہ کرنے کا جو خیال عام طور پر ہم لوگوں کی طبیعت میں بیٹھا ہوُا ہے - اُس ڈاکٹر کے خیال کی رُو سے غلط ہے[1] +

مچھلی کا تیل عمدہ غذا ہے - اور نہایت مفید پڑتی ہے - مگر زیادہ پینے سے چکّر آنے لگتے ہیں - بدن پر ملنے سے بھی فائدہ ہوتا ہے - بالائی اس کا بدل ہے - ایملشن کی صورت میں پینا نہایت مفید ہوگا - مَیں نے اسکوٹس ایملشن کی پندرہ سولہ بوتلیں

---

[1] جملہ اطبّاءِ یونان مریضانِ سِل اور دِق کے لئے نیم برشت انڈے کو بہترین غذا قرار دیتے ہیں " - مظہر الہادی +

ہیں - کیپلرز مالٹ بھی پیا - ذائقہ بھی اچھا ہو جاتا ہے - اور چند ادویہ اس میں ایسی ہوتی ہیں - جو اس کو زود ہضم کر دیتی ہیں - ایک ڈاکٹر کی راے سے مَیں نے شہد بھی کھایا تھا - واللہ اعلم مفید پڑا - یا مضر - مگر مَیں اُس ہفتے میں بجاے دو پونڈ بڑھنے کے ایک پونڈ ہی بڑھا - بعض لوگوں کی زبانی معلوم ہوُا - کہ یہ وزن کو کم کرتا ہے - موٹے بھدّے آدمیوں کو جن کے جسم میں مختلف قسم کی رطوبتیں بھری ہوئی ہیں - مفید پڑتا ہوگا[1] - مَیں نے اس کے بعد اس کو چھوڑ ہی دیا - غرض جو غذا کھائیں - اس میں اپنی طبیعت کو ضرور دیکھتے رہیں - اگر کوئی چیز مفید پڑے - تو خوب کھائیں - ورنہ چھوڑ دیں - جو چیز مضر معلوم ہو - اُس کو فوراً چھوڑ دیں - انتڑیوں کو صاف کرنے والی چیزیں مثل گنّا - انگور - مویز منقّا وغیرہ اشیا مفید ہونگی - دودھ - مکھّن - گھی - مٹھا اور چھاچھ کے بارے میں ہم بالتفصیل "عظمت دیرینہ" میں لکھّینگے - کیونکہ شیخ نے ان سب کو نہایت مفید مانا ہے +

ہر ایک مریض کو کم سے کم اتنا کھانا کھلایا جائے - جتنا کہ معمولی تندرست آدمی کھاتا ہے - دھمکا کر - پچکار کر - منّت سماجت کرکے غرض جس طرح سے

[1] یونانی اطبّا بھی باستثنا ایک خاص حالت کے سِل اور دِق میں شہد سے احتراز کی تاکید کرتے ہیں - مظہر الہادی +

ہو سکے - مریض کو غذا کھلانی چاہیئے - مگر صحت گاہ میں اس کو لازمی امر بنانا چاہیئے - کہ جو شخص اس غذا میں سے جو اس کے واسطے مقرر کی گئی ہے - کچھ بھی چھوڑیگا - تو وہ مستوجب سزا کا ہوگا - یا اس کو نکال دیا جائیگا - گو اس میں چشم پوشی بھی ہونی چاہیئے - اور دھمکانے کی نسبت دلجوئی سے زیادہ کام لینا چاہیئے - مگر میں نے دیکھا ہے - کہ جہاں ڈاکٹر نرمی ہی نرمی کرتے ہیں - بعض ضدی مریض اپنے آپ کو اپنی ضد کی بدولت کافی غذا نہ کھا کر ہلاک کر ڈالتے ہیں ÷

آرام و اعتدال

آرام بھی اس مرض کے علاج میں بالکل لازمی ہے - محنت خواہ جسمانی ہو - یا دماغی - مضر پڑیگی - بیان کیا جا چکا ہے - کہ محنت زیادہ کرنے اور جسم کو کافی غذا نہ دینے یا سخت دماغی محنت کرنے سے جسم اس قدر ٹوٹ جاتا ہے - کہ ٹیوبرکل اس میں داخل ہوکر جسم کو فوراً بیمار بنا دیتا ہے - پس تازی ہوا اور عمدہ غذا کے ساتھ اگر جسم کو آرام نہ دیا جائیگا - تو اس میں خاطر خواہ ترقی نہ ہوگی - بلکہ اکثر اوقات نقصان پہنچیگا ÷

میرے ایک فاضل دوست نے پڑھنا لکھنا سب چھوڑ

دیا - محض اس غرض سے کہ آؤ اعلےٰ ترین آب و ہوا
میں رہ کر اور ورزش کرکے پوری قوتِ ارادی کی
مدد سے اپنے جسم کو بڑھائیں - خوراک بھی خوب
کھاتے تھے - اور ورزش بھی خوب کرتے تھے - مثلاً
علے الصباح پانچ میل کی ہوا خوری - بعد میں ڈنڈ
اور بیٹھک - دودھ پینا برآمدے میں برابر ٹہلنا -
کھانا کھانا پھر ہوا خوری کو جانا دس میل پندرہ
میل - ناشتے کی ٹوکری ساتھ ہے - شام کو تھک تھکا کر
آنا - کھانا کھانا اور پھر برآمدے میں ٹہلنا - رات
کو چھ یا سات گھنٹے سونا - تھے بالکل صحیح اور تندرست -
ایک ہفتے تک تو بالکل کوئی نقصان معلوم نہ ہوا -
مگر بعد اس کے کسل مندی اور کاہلی نے دبایا -
اور نبض پر ہاتھ رہنے لگا - کہ کہیں بخار تو نہیں
ہے - مَیں نے جب ٹائم ٹیبل سُنا - تو عرض کیا - حضرت
یہ تو دیوانگی ہے - ورزش کیجئے - ہوا خوری کیجئے - غذا
کھائیے - مگر آرام بھی تو کیجئے - ورنہ غذا جزو بدن
کب بنیگی؟ خیر سمجھ میں آگیا - اور دوپہر کے پانچ
چھ گھنٹے ہمارے ہاں لطف صحبت گرم رہنے لگا - دو
ماہ میں اُس شخص نے نمایاں ترقی کی - یہاں تک
کہ قد بھی دو انچ بڑھا - بہر حال غرض یہ ہے - کہ
تندرست آدمی کے واسطے بھی آرام اور تفریح لازمی
ہے - اگر بیمار ایسا نہ کریگا - تو صحت مشکل بلکہ ناممکن
ہوگی ÷

تفریح

تفریح بھی اس قسم کی ہونی چاہیئے۔جس میں تکان نہ ہو۔حتّٰی کہ اس قسم کے کھیل بھی نہ کھیلے جائیں۔ جن میں جوش کی وجہ سے حرارت کا اندیشہ ہو۔ جیسا پہلے بیان ہو چکا ہے۔اور اس قسم کی احتیاط خصوصاً بڑھے ہوئے مرض کی حالت میں زیادہ ہونی چاہیئے ❖

اشنان

ہر ایک مریض کو ہر روز سرد پانی سے ہرارہ کے نیچے علی الصّباح نہانا چاہیئے۔جو بالکل کمزور ہیں۔ اور بسترے پر سوار ہیں۔اُن کے جسم کو بھی انگوچھے سے دھویا جائے۔تاکہ کھال کا فعل باقاعدہ اور عمدہ رہے۔اور کھال اپنی قوّت قائم رکھّے۔ ورنہ اور بہت سی بیماریوں کے ہو جانے کا اندیشہ ہے۔ علی الصّباح نہا لینے میں یہ فائدہ ہے۔کہ زکام کبھی نہیں ہوتا۔کیونکہ صبح دِن کا سب سے سرد حصّہ ہے۔اور بعد اس کے بدن رفتہ رفتہ گرم ہونا شروع ہوتا ہے۔برعکس اس کے اگر بدن کے گرم ہونے پر نہائینگے۔تو زکام کا اندیشہ ہے۔ راقم کو مسنا ورہ کے زکام کے بعد کبھی زکام نہیں ہوُا ❖

دوست آشنا

جو دوست آشنا آئیں - وہ بیمار کو اتنا نہ بولنے پر مجبور کریں - کہ اُس کو تکان ہو - عموماً مریضانِ دِق تیز طرّار اور عقیل و فہیم تو ہوتے ہی ہیں - ان کو جب کوئی دوست آشنا آتا ہے - یہ خیال نہیں رہتا - کہ ہم کتنا بول رہے ہیں - اور کیسے مشکل امور پر بحث کر رہے ہیں - مگر اُن کا بدن اور دماغ بہت تھک جاتا ہے - اور اس کا خمیازہ اُن کو فوراً ہی بُھگتنا پڑتا ہے - زیادہ تر مریض کو حتے الامکان تنہا رکھنا چاہیئے - اور کسی قدر صحّت یافتہ کو کسی قدر آزادی دینی چاہیئے - کہ وہ تھوڑی سی خطوط نویسی کر لے - اور چند دوستوں سے مل لے - میرا خیال ہے - کہ عین زمانۂ مرض میں دماغ کی قوّت کچھ بڑھ جاتی ہے - اور لطیف ہو جاتی ہے - مگر اس کا اظہار یا استعمال تکان کا باعث ہوگا ÷

مطالعہ

بہت سے مریض ایسے بھی ہوتے ہیں - جو کہتے ہیں - کہ بغیر مطالعۂ کتب ہماری زندگی محال ہے - اُن کو علمی اور دقیق کتابیں بالکل نہ دی جائیں - ناول اور ڈرامے بھی مضر پڑینگے - کیونکہ اُن میں بڑے جوش و خروش میں لانے والی باتیں ہوتی ہیں - اخبار بینی بھی مُضر

ہوتی ہے۔ خصوصاً جبکہ اپنی قوم کی کسی غیر قوم سے جنگ ٹھن رہی ہو۔ یا اپنی قوم کو ذلت ہو رہی ہو۔ ہاں اگر اس کے برعکس ہو۔ تو اخبار بینی مفید ہوگی۔ کتب مطالعہ عموماً ایسی ہونی چاہئیں ۔ جو اکثر پڑھی جا چکی ہوں۔ اور جن میں واقعات ایک ہی دم سے دل پر چاروں طرف سے آن کر نہ گھر جاتے ہوں۔ مثلاً پرانی تواریخ۔ یا ادب میں چار درویش۔ فسانۂ عجائب سروش سخن۔ مثنوی میر حسن گلزار نسیم۔ فسانۂ آزاد[1] وغیرہ کتابیں مفید ہونگی۔ نظم کی کتابیں زیادہ مفید پڑتی ہیں۔ کیونکہ ایک ایک شعر میں ایسا لطف آتا ہے۔ کہ انسان گھنٹوں محظوظ ہوتا رہتا ہے۔ اور طبیعت پر زور بھی کم پڑتا ہے ؛

ہندوؤں کے واسطے رامائن اور مہا بھارت کا پڑھنا نہایت مفید ہوگا۔ کیونکہ نتائج حسب دلخواہ ہیں۔

[1] بڑی کتابیں مثل طلسم ہوش رُبا۔ بوستانِ خیال وغیرہ اگر قصے کے لطف کے واسطے پڑھی جائینگی۔ تو نقصان کا احتمال ہے۔ کیونکہ صدہا نام اور ایچ پیچ کے بیانات مریض کو یاد رہ کر اُس کے دماغ کو نقصان پہنچائینگے۔ کہیں کہیں سے پڑھنا مفید ہوگا۔ فسانۂ آزاد کا قصہ کسی سے اختصار سے معلوم کر لینا چاہیئے۔ اور پھر خاص خاص دلچسپ مقاموں سے پڑھنا چاہیئے۔ جن میں رنج و محن کا ذکر نہ ہو۔ مثلاً محمود کی پھانسی کا سین دل پر سخت صدمہ پہنچائیگا۔ میرزا عسکری پر بے حد غصہ آئیگا۔ ان مقامات کو نہ پڑھنا چاہیئے ؛

اور ان دونو کتابوں میں دشمن بدبیں کی فتح نظر نہیں آتی۔ اور مضامین طبیعتوں میں اس قدر درخور کئے ہوئے ہیں۔ کہ دشمنوں کی عارضی فتوحات سے مطلق دل پر صدمہ نہیں پہنچتا۔ علاوہ اس کے شاعری بھی اچھی ہے۔ سنسکرت کا تو ذکر ہی کیا ہے۔ ہندی میں تلسی کرت رامائن سب سے افضل ہے۔ اُردو میں رامائن فرحت۔ رامائن خوشتر۔ یا بخط اُردو مگر بزبان ناگری رامائن صاحب رام سب اچھی ہیں۔ پریمی جنوں کے واسطے سری مد بھاگوت بھی اچھی ہے۔ کرشن گیتا جو مہابھارت کا ایک جزو ہے۔ دقیق اور فلسفانہ کتاب ہے۔ اگر فقط حسن عقیدت سے پڑھی جائے۔ تو مضائقہ نہیں۔ یا کئی دفعہ پاٹھ کیا جا چکا ہو۔ تو بھی چنداں ہرج نہیں۔ مگر فقط مضامین پر غور کرنے اور خصوصاً اوّل مرتبہ غور کرنے کے واسطے پڑھنا مضر ہوگا ÷

اہل اسلام کے واسطے حالاتِ شہیدانِ کربلا یعنی مرثیہ ہائے انیس و دبیر وغیرہ پڑھنا سخت جاں کاہی کا موجب ہوگا۔ کیونکہ یہ تاریخ بحیثیت مذہبی ہونے کے اور بوجہ اُس ٹریجک (حسرت ناک) شہادت حضرت امام حسین اور اُن کے واجب التکریم ہمراہیوں کے جو اُن کو العطش العطش گویاں میسّر آئی۔ سخت جاں گداز ہے۔ اور ایسی روح فرسا ہے۔ کہ اہل اسلام تو درکنار۔ پڑھے لکھے ہندو بھی اس سے

ایسے متاثر ہوتے ہیں - کہ زار و نزار روتے ہیں - اور جو حالت قلب کی ان واقعات کو سُن کر یا پڑھ کر ہوتی ہے - وہ ناگفتہ بہ ہے - مریضِ دق کو اس قسم کے حالات سے شدید صدمہ پہنچنے کا احتمال ہے - مَیں یہ لکھتا ہوں - کہ خاص خاص مقامات پڑھے جائیں - تو ہرج نہیں ہے - مگر شہادت امام حسین کا خیال مرثیہ سے جدا نہیں ہو سکتا - اور یہ سخت جانکاہ ہے - بعض دوستوں کی رائے ہے - کہ مہابھارت کو بھی اسی بنا پر اس فہرست سے نکال دو - کیونکہ جوش اور رنج بہت ہوتا ہے - اور طبیعت اس سے علٰحدہ ہوکر کسی خاص مقام کو نہیں پڑھ سکتی - مجھے اُن احباب کی رائے سے اتّفاق ہے - موجودہ زمانے کے اُردو علم ادب میں ڈاکٹر نذیر احمد کی توبۃ النصوح - بنات النعش - مراۃ العروس وغیرہ اور سرشار لکھنوی کی فسانۂ آزاد - جام سرشار وغیرہ کی سفارش کی جاسکتی ہے - حضرت آزاد مرحوم دہلوی کے نظم و نثر دونو قابل دید ہیں - اور راقم سطور کے ہر وقت مطالعہ میں رہتی تھیں - نیرنگ خیال کے اکثر مضامین خود پڑھتا - اوروں کو سُناتا - آبِ حیات پر تکیہ تھا - شبانہ روز

ملہ کتب بینی میں لالہ سری رام ایم - اے دہلوی کا تذکرۂ خم خانہ جاوید بھی قابل سفارش چیز ہے - مظہر الہادی - جب مَیں بیمار تھا - یہ شائع بھی نہ ہوُا تھا - اور مَیں نے اس کو اب تک نہیں دیکھا ہے - مگر مولوی صاحب کے بیان اور منشی سورج نرائن صاحب مہر کی

میرے پاس رہتی تھی - کہ انشا کا حال اگرچہ خون
رولاتا تھا - اور ممکن ہے - کہ مضر پڑتا ہو - مگر
میں اُس کو بار بار پڑھتا تھا - بالکل تازہ کتاب
کلام مہرؔ جو سوائے ایک عالمانہ دیباچہ کے نظم میں ہے -
ہر وقت مطالعہ میں رہتی تھی - اور اس کا ایک
ایک شعر گھنٹوں طبیعت کو محظوظ رکھتا تھا - رباعیات
میں لطف شاعری بدرجۂ اتم میسّر آتا تھا - اور
مضمونوں کی بھی کمی نہ تھی - نظم اور اُس میں مضمون
گویا سونے پر سُہاگہ تھا - کلامِ حالی اور خصوصاً اُس
چھوٹی سی کتاب 'مناجات بیوہ' نے مجھے دوبارہ صحت
بخشنے میں ادنیٰ حصّہ نہیں لیا ہے ؎

انگریزی میں اکثر کتب اس قسم کی ہیں - کہ جن
کا انگریزی دان ہندوستانی مطالعہ کر سکتے ہیں - اور
مجھے جناب ریورنڈ ہلڈزلی صاحب ایم - اے پرنسپل
لورنس ملیٹری ایسائی لم سناور کی عظیم الشّان لائبریری
سے ہر وقت ہر قسم کی کتابیں مل سکتی تھیں - مگر
جو لطف مجھ کو آرنلڈ کی "لائٹ آف ایشیا" میں میسّر

(بقیہ نوٹ صفحہ ۱۲۳) تنقید سے جو 'زمانہ' میں نکلی تھی - معلوم ہوتا ہے - کہ
یہ کتاب واقعی اُردو زبان میں بالکل چوٹی کی کتابوں کے ہم پلّہ
تصوّر کی جانی چاہیئے ؎

لہ یہ کتاب اب بھی ہر وقت مطالعہ میں رہتی ہے - واقعی
خوب کلام ہے - اور اُردو کی نظم میں ایک نیا رنگ پیدا
کرنے والا ہے ؎

آیا ۔ وہ کسی اَور کتاب میں نہ آیا ۔ اوّل تو نظم مزید براں اُس بزرگ اُستادِ جہاں کی پاک زندگی کے حالات جس کو لائٹ آف ایشیا کہنا مبالغہ تو نہیں ہے ۔ اور جس کے واسطے 'لائٹ آف دی ورلڈ' ہی کا لقب موزوں تھا ۔ جس کے پرتو فیض سے آج آدھی دُنیا تو ظاہرا ہی نورانی ہے ۔ اور دیگر نصف کو بھی در پردہ فیض پہنچ رہا ہے ۔ سوامی وویکا نند کی 'مائی ماسٹر' ایک اَور کتاب تھی ۔ جس کو میں بڑے شوق سے پڑھا کرتا تھا ۔ اخبار بینی میں صرف پایونیر کا صفحہ چار پانچ منٹ سے کم میں پڑھ کر ختم کر دیتا تھا ۔

خود تصنیف و تالیف تو کجا ۔ مریض کو خط تک نہ لکھنا چاہیئے ۔ مگر جو لوگ اس طبیعت کے ہوں ۔ اُن کو اپنی طبیعت کو سنجیدہ مضامین سے ہٹا کر ظرافت اور لطافت کے مضامین لکھنے چاہئیں ۔ مگر ابتدا میں نہیں ۔ جب بالکل صحت کے قریب ہوں ۔ مَیں نے زمانۂ قیامِ سناور میں دو تین ظریفانہ مضمون لکھے ۔ اور یہ پہلا ہی موقع تھا ۔ کہ اس سمت میں قلم اُٹھایا ۔ اور شانِ خدا کہ وہ میرے دوستوں کو پسند آئے ۔ ایک وہی مضمون لکھا تھا ۔ جس کی سرخی تھی "نرگس سے دو دو باتیں" اس کو میں اپنا ایک لطیف مضمون کہونگا ۔ اور میرا خیال ہے ۔ کہ مَیں نے اس کے علاوہ اَور کوئی لطیف مضمون نہیں

لکھا ÷
بہر حال مطالعہ کو حسب مذاق اور تندرستی کو ہر وقت دیکھ بھال کر جاری رکھنا چاہیئے - کہ دماغ پر زور نہ پڑے - اور طبیعت کو کوفت نہ ہو - بلکہ فرحت حاصل ہو ÷

ورزش

غرض جتنے افعال ہیں - اُن سب میں انسان کو احتیاط اور اعتدال سے کام لینا چاہیئے - حتیٰ کہ آرام کو بھی حد اعتدال سے نہ بڑھنے دینا چاہیئے - ممالک سرد کا رہنا اور تازی ہوا میں رہنا اور غذا کا ہضم کرنا یہ سب مریضِ دق کے ایسے فرائض ہیں - جو ضرور کسی نہ کسی قسم کی ورزش چاہتے ہیں - ہاں خاص حالتوں میں جبکہ مریض بالکل چارپائی سے لگ گیا ہو - فقط برآمدے یا چیڑ کے درخت کے نیچے کی تازی ہوا ہی کافی ہوگی - مگر جوں جوں حالت بہتر ہوتی جائے - انسان کو چاہیئے - کہ اپنی ورزش کو شروع کر دے - مگر یہ اصول ہر مریض کو یاد رکھنا چاہیئے - کہ کبھی تھکے نہیں - ورزش اتنی ہی کرنی چاہیئے - جو تکان نہ پیدا کرے - ورنہ مضر ہوگی - مجھے بعض اوقات بہت شدید تکان ہوا - مگر اس کا خمیازہ بھگتنا پڑا - ہاں جب صحت یابی کے بالکل قریب تھا - اُس زمانے میں شدید تکان کے

بعد خوابِ راحت کی نیند آتی تھی ۔اور صبح ہشاش بشاش اُٹھتا تھا +

اگر صحّت ہونے کے ساتھ ساتھ ورزش شروع نہ کی جائیگی ۔ تو اور عوارض کے ہو جانے کا اندیشہ ہے ۔ علاوہ اس کے صحّت بھی جلدی نہ ہوگی ۔ کیونکہ ورزش سے صحّت میں جلد ترقّی ہوتی ہے ۔ پھیپھڑوں کو آکسیجن کی شدید ضرورت ہوتی ہے ۔ اور تاوقتیکہ کھُلی ہوئی تازی ہوا میں ورزش نہ کی جائے ۔ پھیپھڑوں میں اس کثرت سے آکسیجن نہیں پہنچتی ۔ جس قدر کہ ضرورت ہے ۔ ورزش سے خون بھی صاف ہوتا ہے ۔ اور خون جلدی جلدی رگوں ۔ نسوں میں پہنچ کر جسم کو قوّت بخشتا ہے ۔ اور جب کل جسم کا خون پاک و صاف اور قوی ہو جاتا ہے ۔تو ذرّاتِ دِق کو وہاں قیام مشکل ہو جاتا ہے ۔ کیونکہ زمین اُن کے لائق نہیں رہتی ۔ اور نہ اُن کو خوراک ہی ملتی ہے +

وزن

ہر ہفتے وزن کرنا چاہیئے ۔تاکہ یہ معلوم ہوتا رہے ۔ کہ وہ غذا جو ہم کھا رہے ہیں ۔ واقعی مفید ہے یا نہیں ۔ اس سے علاوہ اس رہنمائی کے یہ بھی فائدہ متصوّر ہے ۔کہ مریض کا دل بڑھتا ہے ۔ اور وہ روز افزوں ترقّی کرتا ہے ۔ بعض اوقات باوجود تمام

احتیاطوں اور عمدہ غذا کے بھی کسی ہفتے میں وزن کم ہو جاتا ہے - مگر انسان کو اُس وقت مایوس نہیں ہونا چاہیئے - اوّل تو اگر غور کیا جائیگا - تو کوئی نہ کوئی وجہ وزن کم ہونے کی معلوم ہو جائیگی - اگر نہ بھی معلوم ہو - تو خیال کر لینا چاہیئے - کہ کوئی نہ کوئی وجہ ایسی ضرور ہوگئی ہوگی - اور اب کے ذرا دھیان رکھّینگے - کہ اس قسم کی کوئی غلطی نہ ہو - اور اگر یہ خیال کرنا مشکل ہو - تو لاپروائی کرنی چاہیئے - یعنی کم ہونے کی پروا نہ کرنی چاہیئے - بلکہ آئندہ ہفتے وزن کو قوّتِ ارادی کی امداد پہنچا کر ضرور بڑھانا چاہیئے - اس میں ناکامیابی نہیں ہوگی - یہ امور اپنے ذاتی تجربے کی بنا پر لکھ رہا ہوں ÷

استعمالِ تھرمامیٹر (مقیاس الحرارت)

استعمالِ تھرمامیٹر (مقیاس الحرارت) ضروری ہے - کیونکہ جس طرح وزن کر لینے سے انسان کو تسکین اور تقویت ہوتی ہے - اور ازالۂ مرض میں مدد ملتی ہے - اسی طرح سے حرارت کا باقاعدہ دیکھنا اور اس کا لکھنا مریض کو مدد دیتا ہے - علے الصّباح آنکھ کھُلنے پر - آٹھ بجے صبح کو - بارہ بجے دوپہر کو - پانچ بجے شام کو اور نو بجے رات کو اور اگر آنکھ کھُل جائے - تو دو بجے رات کو حرارت بذریعہ مقیاس الحرارت کے معلوم کرنی چاہیئے - اور اُس کو باقاعدہ لکھتے رہنا چاہیئے

حرارت کے گھٹنے سے اپنی طبیعت کو تفریح دینا چاہیئے۔ اور بڑھنے کی پروا نہ کرنی چاہیئے۔ کیونکہ یہ امر عارضی ہوگا۔ یہ سب باتیں ایک باقاعدہ صحّت گاہ میں آسانی سے ممکن ہیں۔ کیونکہ صحّت یاب ہونے کے جو قریب مریض ہیں۔ اُن کے حالات سے سبق حاصل کیا جا سکتا ہے۔ اور اور مریضوں کے ساتھ ساتھ جملہ پابندیاں آسانی سے ہو سکتی ہیں۔ علاوہ اس کے ایسا ڈاکٹر جس کو خاص اس مرض کے علاج میں خوب تجربہ ہوگا۔ ہر وقت ہدایت اور رہنمائی کے واسطے موجود ہوگا۔ بغیر ڈاکٹر کی امداد کے انسان کی طبیعت ذرا سی شکایت پر آدھی پڑ جاتی ہے۔ اور صحّت کوسوں دُور نظر آنے لگتی ہے ✤

صحّت گاہ کا قیام کم از کم ایک سال ہونا چاہیئے۔

مگر یہ ایسا امر ہے۔ کہ اُس کو ڈاکٹر انچارجِ صحّت گاہ ہی کی رائے پر چھوڑ دینا مناسب ہوگا۔ کیونکہ مختلف مریضوں کی مختلف حالت ہوتی ہے۔ اور جب اور جس موسم میں وہ مناسب سمجھے۔ مریض کو واپس آنا چاہیئے۔ فرض کیجیئے۔ کہ ایک مریض امرتسر کا رہنے والا بالکل تندرست ہو جائے۔ اور ایک سال کے قیام کے بعد اگست کے مہینے میں واپس آنا چاہے۔ مگر اس کو امرتسر کے ملیریے سے محفوظ رکھنے کے واسطے ڈاکٹر ستمبر اور اکتوبر دو ماہ اَور ٹھیرا لیگا۔ اور یہ نہایت مناسب ہوگا ✤

بعض ڈاکٹروں کی رائے ہے - کہ کوئی آب و ہوا ہو - اگر مریض کھلی ہوا میں رہیگا - تو صحت یاب ہو جائیگا - چونکہ یہ امر متنازعہ فیہ ہے - اس لئے ہم اس کو کلیتاً ماننے کے واسطے تیار نہیں ہیں - اور یہی مناسب معلوم ہوتا ہے - کہ مریض کو عمدہ مقام پر رکھا جائے - جو مفصلاً بیان ہوا - مگر یہ معلوم کرنا چاہیئے - کہ بعد صحت کوئی بھی آب و ہوا ہو - مضر نہیں ہو سکتی - بشرطیکہ جملہ احتیاط بدستور رکھی جائیں - تازہ ہوا کی قدر کی جائے - اور ہر ایک امر میں اعتدال سے کام لیا جائے - "حفظ مابعد الصحت" میں مفصلاً اِن امور پر بحث کی جائیگی +

خلاصہ

علاج (۱) تازی ہوا علاج کا جزو اعظم ہے - جہاں تک ممکن ہو - مریض تازی ہوا میں رہے - یہ سب سے زیادہ ضروری ہے +

(۲) غذا - مرغن - دودھ - دہی - گھی - مکھن - مٹھا - چھاچھ - کریم (دودھ کے جھاگ) - بالائی - انڈے - گوشت - مچھلی کا تیل - پیاز - لہسن - دال روٹی - پھل پھلیری - ترکاریاں ساگ پات سب مفید ہیں - زیادہ مرچ اور دیگر خراش کرنے والی یا چکٹانے والی اشیا سے پرہیز لازم ہے +

(۳) آرام - محنت جسمانی اور دماغی دونو مضر ہیں -

ہیں۔ بدن کو اور دماغ کو بالکل آرام دینا چاہیئے ÷

(۴) ورزش - مگر جوں جوں صحت میسّر آتی جائے۔ تھوڑی تھوڑی ورزش شروع کر دی جائے۔ تاکہ گوشت کی زیادتی سے مریض کو نقصان نہ پہنچے اور گوشت کے ساتھ ساتھ قوت بھی بڑھے ÷

(۵) اعتدال - مگر اعتدال کو ہاتھ سے نہ دیا جائے۔ ورنہ زیادہ ورزش سے مرض کے عود کر آنے کا احتمال ہے ÷

(۶) تفریح - حتےٰ کہ تفریح میں بھی اس قسم کے کھیل نہ کھیلے جائیں - جن سے جوش پیدا ہو۔ اور نہ ایسی کتابیں ہی پڑھی جائیں۔ بڑھے ہوئے مرض میں بہت سے آدمیوں سے بھی ملنا مضر ہے ÷

(۷) کوئی کام ایسا نہ کرنا چاہیئے - اور نہ کوئی ایسا کھیل کھیلنا چاہیئے - جس کی وجہ سے مجبوراً گھر کے اندر رہنا پڑے ÷

(۸) آب و ہوا کی یکایک تبدیلی سے بچنا واجب ہے - اکثر سخت مضر پڑتی ہے ÷

(۹) گرد و غبار اور اُن تمام آلائشوں سے بچنا چاہیئے۔ جن کے ساتھ مزید ذرّاتِ ٹیوبرکل کا جسم کے اندر جانے کا اندیشہ ہو ÷

(۱۰) روزمرّہ علے الصّباح سرد پانی سے ہزارہ کے

نیچے یا ٹب میں بیٹھ کر نہانا چاہیئے - اگر مرض بڑھا ہؤا ہو - اور مریض چارپائی سے لگ گیا ہو - تو اسپنج یا انگوچھے سے بدن کو صاف کرنا ضروری ہے ÷

(۱۱) ہر وقت ایک لائق ڈاکٹر کی زیر نگرانی رہنا چاہیئے - جس نے خصوصیّت سے اس مرض کے علاج کا مطالعہ کیا ہو - اور جو اپنی علمیّت اور تجربے کی وجہ سے کسی صحّت گاہ کا انچارج ہو ÷

(۱۲) عموماً ایک سال کا صحّت گاہ کا قیام کافی ہو گا ÷

(۱۳) یہ مرض اُڑنا ہے - اس کی بدرجۂ کمال احتیاط ہونی چاہیئے - باب آئندہ اس بارے میں مفصّل ہے ÷

دق یا سل اُڑنے والے مرض ہیں

حکمائے یورپ کا خیال ہے۔ اور مشاہدہ بھی اس کی شہادت دیتا ہے۔ کہ یہ مرض اُڑتا ہے۔ اور ایک شخص سے دوسرے شخص کو ہو سکتا ہے۔ چنانچہ اس امر کا کافی انسداد ہونا چاہیئے۔ کہ ایک بیمار کے ستّر بیمار نہ ہو جائیں۔ اور احتیاط سے یہ ممکن ہے۔ کہ بیمار دق یا سل کی کماحقہٗ تیمارداری بھی کی جا سکے۔ اور تیمارداروں کو یہ مرض بھی لاحق نہ ہو۔

جرمنی کے مشہور عالم ڈاکٹر کوخ نے بہت عرصہ نہیں ہؤا۔ یہ دریافت کیا۔ کہ ٹیوبرکل کے ذرّات ہوتے ہیں۔ جو جب جسم میں داخل ہو جاتے ہیں۔ یہ مرض ہو جاتا ہے۔ اور یہ کہ یہ ذرّات مختلف ذریعوں سے ایک شخص سے نکل کر دوسرے کے جسم میں سرایت کر جاتے ہیں۔ پس ہر ایک مریضِ دق

اَور لوگوں کے واسطے ایک خطرناک چیز ہے۔ اور گو اس کا ثبوت مشکل ہے۔ مگر یہ بھی صحیح ہے۔ کہ مریض کے ایک حصّۂ جسم سے دوسرے حصّۂ جسم کو چھوت لگ جاتی ہے۔ اور دوسرے مریضوں سے بھی جن کا مرض بڑھا ہؤا ہو۔ چھوت لگ سکتی ہے۔ اس میں ذرا شک نہیں ہے۔ کہ بعض (جراثیم) دِق بڑے شدید ہوتے ہیں۔ اور بعض کمزور۔ راقم کا ذاتی تجربہ ہے۔ کہ ایک لڑکا ایک ہی روز اپنے ماموں کے پاس رات کو ایک ہی بستر پر سویا۔ اور مبتلائے دِق ہو گیا۔ چار پانچ ہی روز کے بعد علامات ظاہر ہو گئے۔ مگر بعض حالتوں میں بہت دیر میں چھوت لگتی ہے۔ ٹیوبرکل کے مرض کے خلاف جد و جہد کرنے میں یہ لازمی ہے۔ کہ اس چھوت کو روکنے کی ضرور ترکیبیں سوچی جائیں۔ اور عمل میں لائی جائیں +

چھوت کو روکنے کی تدابیر

ا۔ سب سے اوّل تدبیر یہ ہے۔ کہ سرکار کی طرف سے ایک قانون پاس کیا جائے۔ جس کا منشا یہ ہو۔ کہ جو مریضِ دِق بھی کسی ڈاکٹر کے معاینہ میں آئے۔ اور یہ قطعاً فیصلہ ہو جائے۔ کہ اس کے جسم میں ٹیوبرکل موجود ہے۔ تو اس کی اطلاع فوراً

ڈاکٹر ضلع کو دے دی جائے - کہ وہ باقاعدہ اس کا علاج شروع کر دے - اور جب تک کہ باقاعدہ صحت گاہیں قائم نہ ہوں - اس کی بود و باش کا بھی علیحدہ انتظام کر دے - صحت گاہوں کے قائم ہونے پر یہ قباحت جاتی رہیگی - کیونکہ معلوم ہوتے ہی ڈاکٹر ضلع مریض کو کسی نہ کسی صحت گاہ میں بھیج دیا کریگا - جب تک کہ مریضِ دِق کو اس طرح سے علیحدہ رکھنے کا بندوبست نہ کیا جائیگا - وہ اپنے بیوی - بچوں اور دیگر رشتہ داروں کے واسطے بالخصوص اور عوام النّاس کے واسطے بالعموم خطرے کا باعث ہے - تمام دیگر ممالک میں ایسے شخص کی اور اس کے لواحقین کی ہر طرح سے امداد کی جاتی ہے - مگر یہاں پر اس تمام قوم کو نقصان پہنچانے والے مرض کے مریض کی کوئی خصوصیت سے پرسش نہیں ہے - اور نہ عوام النّاس کو یہ خبر ہے - کہ یہ کتنے خطرے کی بات ہے *

۲ - خود مریض کو یہ معلوم ہو جانے پر کہ مجھے یہ عارضہ ہے - یا اس عارضے کا شبہ بھی ہے - بہت احتیاط کرنی چاہیئے - اس کو چاہیئے - کہ بچّوں کو پیار نہ کرے - اور نہ اُن کو گود میں لے - اور اُن کے لبوں کو تو بھول کر بھی بوسہ نہ دے - کیونکہ یہ بہت نازک ہوتے ہیں - اور سانس کے ساتھ اجراثیم دق کا بچّے کے اندر چلا جانا بہت آسان ہے - میاں بیوی

کو بھی علیحدہ رہنا چاہیئے - مریض کو صرف اُس اُگالدان
میں تھوکنا چاہیئے - جس میں ٹیوبرکل کو ضائع کرنے
کے واسطے کوئی تیز دوا ڈالی ہوئی ہو - پھر اُس
اُگالدان کو ایسی جگہ اور اس طرح سے صاف کیا
جائے - کہ ٹیوبرکل کے کسی ذرّے کے زندہ رہنے
کا خوف نہ رہ سکے - یا تو کل آلائش کو بالکل دھوپ
میں ڈال دیا جائے - کہ وہاں آدھ گھنٹے ہی میں
سب جراثیم مر جائینگے - یا جلا دیا جلائے - موجودہ زمانے
میں جبکہ اس مرض کو بالکل نیست و نابود کرنے کی
کوشش ہو رہی ہے - صحت گاہوں میں یہاں تک
احتیاط ہے - کہ کوئی شخص اُس چمچ - طشتری اور پیالے
کو نہیں چھوتا - جس کو مریضِ دق نے استعمال کیا
ہے - بلکہ وہ مشین کے ذریعے سے میز سے گر کر
تیز گرم پانی میں جا پڑتے ہیں - اور پھر وہاں سے
ملازم لوگ اُن برتنوں کو نکال کر دھو پونچھ کر رکھ
دیتے ہیں - اس سے خیال کر لینا چاہیئے - کہ اپنے
ہم جنسوں کی خیر و عافیت کے واسطے مریضِ دق
جتنی بھی احتیاط کرے - وہ تھوڑی ہے - اور اس
کا اس کو خود خیال رکھنا چاہیئے - کیونکہ دوست احباب
اور نوکر مارے لحاظ کے کچھ کہتے نہیں - مگر اُن کو
خواہ مخواہ نقصان پہنچ جاتا ہے - مگر مریض کو ان
باتوں کی تعلیم پیشتر سے ہونی چاہیئے - بالخصوص مستورات
کو جو ان باتوں کو ذرا دیر میں سمجھتی ہیں - اہلِ

ہنود اس معاملے خوش قسمت ہیں۔ کہ ان کے ہاں
اس قسم کی پابندیاں مذہب میں داخل ہیں۔ اور
مستورات ان کی مردوں سے زیادہ پابند ہیں۔
مگر تاوقتیکہ باقاعدہ اسی خیال کو مدِ نظر رکھ کر
احتیاط کرنی نہیں سکھلائی جائیگی۔ مرد اور عورت دونو
بے قاعدہ پابندیاں کرکے اپنی صحت کو تباہ کرینگے۔
مثلاً بھوکے ہیں۔ سفر میں ہیں۔ دودھ سوائے مسلمان
کے کسی اور کے ہاں ملتا نہیں۔ کھانے سے پرہیز
کرتے ہیں۔ یہ غلطی ہے۔ اس وقت چھوت کے
خیال کو چھوڑ کر شریر کی رکھشا کے واسطے وہ دودھ
بے تکلف پی لینا چاہیئے۔ غرض میری یہ ہے۔ کہ
خاص طور سے ذکور و اناث کی تعلیم دق کے بارے
میں ہونی چاہیئے۔ ورنہ اس کے متعلق چھوت ان
کے کافی طور سے ذہن نشین نہ ہوگی۔ بہت سے
ڈاکٹروں کو خود اس قسم کی معلومات نہیں ہوتی
ہے۔ اور تاوقتیکہ اس مرض کے علاج کے واسطے
خصوصیت سے ڈاکٹروں کو تعلیم نہ دی جائیگی۔ مریضوں
کا خدا حافظ ہے ٭

۱۳۔ معلوم کرنا چاہیئے۔ کہ سب سے زیادہ چھوت
کا ذریعہ مریض کا بلغم تھوک اور وہ تھوک ہے۔ جو
بات کرنے میں اڑتا ہے۔ کیونکہ اس کے ساتھ (جراثیم)
دق نکلتے ہیں۔ اور اس سے کئی طرح سے چھوت
پھیل سکتی ہے :۔

(الف) جب یہ مُنہ سے بات کرنے یا کھانسنے میں
اُڑتا ہے - تو اُس شخص کو جو بہت نزدیک
ہو - نقصان پہنچا سکتا ہے - مگر اس کی
زد ایک گز سے زیادہ نہیں ہو سکتی ÷

(ب) جب گیلا ہوتا ہے - تو مکھیاں اس کو لیکر
کھانے پینے کی چیزوں پر بیٹھ جاتی ہیں ÷

(ج) جب خشک ہوتا ہے - تو ہوا میں گرد کے
ساتھ اُڑ کر یا کھانے پینے کی چیزوں میں
مل جاتا ہے - یا یوں ہی سانس کے ساتھ
مُنہ یا ناک کے ذریعے سے چلا جاتا ہے ÷

کیونکہ اس کے جراثیم تا وقتیکہ روشنی میں نہ ہوں -
مرتے نہیں - اور لا محدود زمانے تک زندہ رہ سکتے
ہیں - اور اپنا موقع پا کر اپنا کام کر جاتے
ہیں ÷

۴ - پس بچّوں کو بچپن ہی سے یہ تعلیم دی
جانی چاہیئے - کہ وہ مُنہ پر ہاتھ رکھ کر کھانسیں - علاوہ
اس کے جب ایک بچّے کو کھانسی ہو - تو دوسرے
بچّوں کو اُس کے ساتھ کھانا نہ کھلایا جائے - کیونکہ
کھانسنے میں اُس کے مُنہ سے تھوک اُڑ کر کھانے
پر پڑیگا - اور دوسرے بچّوں کے اندر چلا جائیگا -
اس کا جھوٹا پانی دوسرے بچّے کو نہ پلائیں -
کیونکہ اس طرح سے چھوت بہت جلد پہنچ جاتی
ہے ÷

اس موقع پر یہ بیان کیے دیتا ہوں - کہ قریب قریب ہر ایک کھانسی اُڑنی ہوتی ہے - اور اگر وہ ٹیوبرکل کی کھانسی نہ بھی ہو - تو بھی ایک بچّے سے دوسرے بچّے کو ہو جاتی ہے - مثلاً دھونکنی کی کھانسی - ایک مرتبہ لارنس ملیٹری ایسائلم ہی میں چند بچّوں کو ہوئی - اور پھر کوئی بچّہ ایسا نہ بچا - جس کو یہ نہ ہوئی ہو - پس کیا ضرورت ہے - کہ ایک ذرا سی بد احتیاطی سے تمام بچّوں کو بیمار کر دیں - نیز یہ کہ جب پھیپھڑے کی عام حالت کسی کھانسی کی وجہ سے کمزور ہو جاتی ہے - تو ٹیوبرکل کو بھی اندر جانے میں آسانی ہوتی ہے ÷

۵ - گائے کا کچّا دودھ بھی چھوت کا ایک بڑا ذریعہ ہے - کیونکہ اس میں ٹیوبرکل کا ہونا اور جسم انسانی میں سرایت کر جانا - ایک معمولی بات ہے - مگر شکر ہے - کہ ہمارے ملک کا رواج ایسا ہے - کہ عموماً دودھ کو اُبال کر پیتے ہیں - اور اس وجہ سے یہ اندیشہ جاتا رہتا ہے - تاوقتیکہ اطمینان کامل نہ ہو - دودھ کو اُبال کر پینا چاہیئے ÷

گو یہ ظاہر ہے - کہ یہ تمام طریقے چھوت کے ہم پہ اُسی وقت اثر کر سکتے ہیں - جبکہ ہمارے خون میں ٹیوبرکل کو لڑکر مار ڈالنے کی قوّت نہ ہو - اور اگر تازی ہوا - عمدہ پانی اچھی غذا اور کافی ورزش سے ہمارا خون کافی صاف اور صحیح ہے - تو اگر

ٹیوبرکل ہمارے اندر چلا بھی جائے - تو نشو و نما نہیں پا سکتا - اور فوراً ہلاک ہو جائیگا -- مگر احتیاط شرط ہے - مندرجۂ ذیل احتیاطیں لازمی معلوم ہوتی ہیں :-

(۱) مریضِ دق کے بسترے پر نہ سوئیں ؛
(۲) مریض کے ساتھ ایک ہی بستر پر نہ سوئیں ؛
(۳) کبھی اُس کے مُنہ کے بہت نزدیک اپنا مُنہ نہ لے جائیں ؛
(۴) ایک ہی گاڑی میں مریض کے ساتھ سفر نہ کریں - کیا خوب ہو - کہ ریلوے میں بھی جب کوئی مریضِ دق سفر کرتا ہو - تو اُس کے واسطے کمپارٹمنٹ مخصوص کر دیا جائے ؛
(۵) مریض کے ساتھ نہ کھائیں - نہ پئیں ؛
(۶) مریض کے کمرے میں نہ سوئیں ؛
(۷) مریض کو ہر جگہ نہ تھوکنے دیں ؛
(۸) مریض کے بلغم کو اچھی طرح سے ضائع کر دینے کا بندوبست کریں ؛
(۹) مریض کو تاکید کی جائے - کہ وہ جب کھانسے - اپنے مُنہ پر رومال یا ہاتھ رکھ لے ؛
(۱۰) خود مریض کو اپنی چھوت سے بچنے کے واسطے اپنا بلغم نہیں نگلنا چاہیئے ؛

(۱۱) دانتوں کو خوب صاف کرنا چاہیئے ÷

(۱۲) جب ناصور وغیرہ زخم جسم پر ہوں۔ تو اُن کی راد پیپ سے سخت پرہیز لازم ہے۔ معمولی راد پیپ کو بھی جلوا دیا جاتا ہے۔ یا دُور پھکوا دیا جاتا ہے۔ مگر ٹیوبرکل کے مریض کی راد پیپ کی خاص احتیاط ہونی چاہیئے ÷

(۱۳) گائے کے دودھ کو ہمیشہ جوش دے کر پیا جائے ÷

(۱۴) مدقوق والدہ کا دودھ بچے کو نہ پینے دیا جائے۔ بلکہ کوئی صحیح و تندرست اچھی توانا انّا دودھ پلانے کے واسطے مقرر کی جائے÷

باب ششم

حفظ ما بعد الصحّت

بعد صحّت کے انسان کو زندگی اس طرح سے بسر کرنی چاہیئے - کہ پھر مرض عود نہ کر آئے - ورنہ پھر اُسی مصیبت کا سامنا ہوگا - اور جان پھر معرضِ ہلاکت میں پڑ جائیگی - یہ زندگی احتیاط اور اعتدال کی ہونی چاہیئے - تازی ہوا - صاف پانی - عمدہ غذا اور معتدل ورزش کا اگر اہتمام رکھا جائیگا - تو صحّت یافتہ مریض آئندہ آرام اور راحت اور عمدہ صحّت کی زندگی بسر کر سکتا ہے - اور اپنی زندگی میں کچھ کام بھی کر سکتا ہے - اب میں فرداً فرداً چند نوٹ لکھتا ہوں - جو غالباً مفید ہونگے +

پیشہ

انسان کو سوچنا چاہیئے - کہ کہیں میرا پیشہ ہی تو میرے مرض کا باعث نہیں ہوا تھا - اور اگر ایسا ہو تو

اُس کو فوراً اپنا پیشہ تبدیل کر لینا چاہیئے۔ پڑھے لکھے آدمیوں کو بڑے شہروں میں عموماً تنگ و تاریک مکانوں یا دُکانوں میں دماغی کام کرنا پڑتا ہے۔ بیمار ہو جاتے ہیں۔ اچھے ہونے پر بھی وہی تلاش ہے۔ اگر لکھنے پڑھنے ہی کا کام کیا جائے۔ تو بجائے مکان کے اندر گھس کر بیٹھنے پر برآمدے میں بیٹھنے کو ترجیح دی جائے۔ ورنہ سب سے اچھا تو یہ ہوگا۔ کہ درخت کے نیچے میدان میں کام کیا جائے۔ افسوس ہے۔ کہ لکھے پڑھے آدمی محنت مزدوری کو بُرا سمجھتے ہیں۔ ورنہ بہت سے پیشے ایسے ہیں۔ جن میں آمدنی معقول ہے۔ اور کام کھلی ہوئی ہوا میں کرنے کا موقع مل سکتا ہے۔ کیا خوب ہو۔ کہ میرے ہم وطن ادھر راغب ہوں۔ علاوہ ازیں جسمانی محنت دماغی محنت کی نسبت جسم کو بہت کم نقصان پہنچاتی ہے۔ بلکہ اکثر تو ورزش کا کام دیتی ہے۔ اگر ہو سکے۔ تو دماغی کام چھوڑ کر جسمانی محنت کا کام لینا چاہیئے +

جو لوگ محض محنت مشقّت کی زیادتی اور کھانے کی کمی سے بیمار ہوئے ہیں۔ اور صحّت یاب ہونے پر بھی محنت مزدوری ہی کرنا چاہتے ہیں۔ یا خراب کارخانوں اور کانوں کے اندر کام کرنے کی وجہ سے بیمار ہو گئے تھے۔ اُن کو بھی اپنا پیشہ بدل دینا چاہیئے۔ اور پتّھر پھوڑنے یا بیل گاڑی ہنکانے کا پیشہ اختیار کرنا چاہیئے۔ کہ ہر وقت میدان میں کھلی ہوئی ہوا میں رہ سکیں۔

واللہ مجھے خود کشمیر کے راستے ہیں اور دیگر ایسے مقامات پر. جہاں ریل نہیں ہے۔ بیل گاڑی ہانکنے والوں کو دیکھ کر رشک ہوا ہے۔ رات ہے یا دن ہے۔ مگر وہ ٹھنڈی ٹھنڈی ہوا کھاتے اپنے چھکڑے کے اوپر ایک چارپائی ڈالے آزادانہ ٹرّخ ٹوں چلے جاتے ہیں۔ واللہ اعلم ان کو بھی علم ہے یا نہیں۔ کہ ہماری زندگی قابلِ رشک ہے۔ گائے۔ بکریاں چرانے۔ جنگل میں جا کر لکڑیاں کاٹنے۔ گھاس کاٹنے اور سینچنے اور دیگر اسی قسم کے پیشے صحّت یافتہ مریض کے واسطے مفید ہیں۔ باغبانی بہت عمدہ پیشہ ہے۔ جو لوگ پیشہ تبدیل نہیں کر سکتے۔ اُن کے واسطے بھی باغبانی کا شغل فرصت کے وقت نہایت مفید ہے۔ راقم کو سناور میں پنڈت صاحب کے ہاں باغیچہ میں رہتے رہتے پھلوں پھولوں سے گونہ شوق ہو گیا۔ اب کہ میرا کام لکھنے۔ پڑھنے کا ہے۔ میں اپنے دو ڈھائی گھنٹے روز ضرور باغیچے میں خرچ کرتا ہوں۔ ورزش بھی ہو جاتی ہے۔ تازی ہوا بھی ملتی ہے۔ اور تفریح کا بھی سامان ہے۔ جب اپنے کام میں مشغول ہوتا ہوں۔ یا تو صحن میں آسمان کے نیچے بیٹھتا ہوں یا ایسی ڈیوڑھی میں جس میں دونو طرف پھاٹک ہیں اور ہوا خوب بندھ کر آتی ہے۔ اگر کبھی کمرے میں بیٹھنے کا اتفاق ہوتا ہے۔ تو تمام دروازے اور کھڑکیاں کھول کر بیٹھتا ہوں۔ جو پیشہ وکالت اختیار کرنے کا قصد تھا۔ اُس کو چھوڑ دیا۔ کیونکہ

سخت دماغی محنت سے مرض کے پھر عود کر آنے کا خوف تھا - خیال ہؤا - کہ اخبار نویسی یعنی ایڈیٹری اخبار کروں - مگر چند روز کے تجربہ نے بتلا دیا - کہ بہت سخت کام ہے - اور اچھّے اچھّوں کی کلیں ڈھیلی پڑ جاتی ہیں - سب سے زیادہ خرابی یہ ہوتی ہے - کہ عین وقت پر خواہ طبیعت چاہے یا نہ چاہے - زبردستی مضمون لکھنا پڑتا ہے - اور جب طبیعت کے خلاف جبر ڈال کر کوئی دماغی کام کیا جاتا ہے - تو وہ سخت دقّت کا باعث ہوتا ہے - ہاں یہ ضرور ہے - کہ ایک ذمّے وار ایڈیٹر کی حیثیّت میں انسان کو ان تمام تکالیف کا سامنا ہے - ورنہ یہ کام نہایت سہل ہے - نہ کوئی مقررہ پولیسی ہے - نہ کوئی منشا ہے - نہ کوئی مقصد ہے - جس کو حصول کی تمنّا ہو تو ایڈیٹری محض ایک بازاری نرخ اور نفرتکح ہو سکتی ہے - مگر کوئی اچھّی طبیعت اس کو پسند نہیں کر سکتی - ہاں کتابوں کی تصنیف و تالیف میں گو دماغی قوّت اعلےٰ درجہ کی اخبار نویسی سے بھی زیادہ خرچ ہوتی ہے - مگر چونکہ اطمینان طبع ہوتا ہے - اور آمد کے انتظار کا موقع مل سکتا ہے - اس قدر مضر نہیں - علاوہ اس کے اچھّی سے اچھّی آب و ہوا میں حسب دل خواہ یہ کام کیا جا سکتا ہے +

مکان

بعد صحّت انسان کو یہ بھی خیال کرنا چاہئے - کہ آیا

میرا قدیم مکان تو میری بیماری کا باعث نہیں ہؤا تھا۔ اور اگر ایسا ہو۔تو بعد صحّت اس مکان میں ہرگز ہرگز قدم نہ رکھّا جائے۔بلکہ ایک عمدہ مقام پر کھلے ہوئے میدان میں اور کیا خوب ہو۔کہ یہ کھُلا ہؤا میدان پہاڑ ہی پر ہو۔ ایک ہوادار مکان بنانا چاہیئے۔جس شخص کو صحّت گاہ میں صحّت آئیگی۔اُس کے واسطے چنداں ہدایات کی ضرورت نہیں۔ کیونکہ وہ لا محالہ مکان صحّت گاہ ہی کے نمونے پر بیش و کم بنائیگا۔ بہرحال یہاں پر بھی بیش و کم وہی اصول برتنے چاہئیں۔جو صحت گاہ کے بنانے میں بیان ہوئے ہیں۔ مگر نیا مکان تعمیر کرتا ہر شخص کے اقتدار میں نہیں ہوتا ہے۔اور نہ ہر شخص پہاڑ ہی پر یا شہر کے باہر ہی رہ سکتا ہے۔پس لازم ہے۔کہ جہاں بھی ممکن ہو ایک کشادہ مکان لیا جائے۔اور اُس کی کھڑکیاں اور اُس کے دروازے رات دن کھُلے رہیں۔اس امر کی مطلق پروا نہیں کرنی چاہیئے۔کہ شہر کا گرد و غبار اور شہر کی چمنیوں کا دُھواں ہم کو تنگ کریگا۔ بیان ہو چکا ہے۔کہ اللہ تعالےٰ نے سانس لینے کا آلہ ایسا عطا کیا ہے۔کہ موٹی موٹی کثافتیں باآسانی تمام چھن کر اندر پاک و صاف ہوا جاتی ہے۔ اور دھوئیں اور گرد کے ذرّات کا ناک کی چھلنی میں رُک جانا ممکن ہے۔ مگر اُس خراب گیس کا روکنا ناممکن ہے۔ جو بہت سے آدمیوں کے یا بار بار ایک ہی آدمی کے سانس لینے سے

ایک بند کمرے میں پیدا ہوگئی ہے - اس مکان کی بھی چھت پر یا برآمدے میں کام کرنا چاہیئے - اور اگر کمرے ہی میں بیٹھنا لازمی ہو۔ تو تمام کھڑکیاں کھُلی رہیں۔ کسی موسم میں بھی بند نہ کی جائیں۔ روشنی اور دھوپ کا عمدہ انتظام ہونا چاہیئے - ورنہ مکان قید خانے سے بد تر ہے +

بعض لوگ مکانوں میں چھوٹی چھوٹی کھڑکیاں اور روشن دان لگاتے ہیں - یہ سخت بے وقوفی کی علامت ہے - کیونکہ ہوا کے جھونکوں کا آنا مضر ہوتا ہے - ان امور کا خیال پبلک عمارتوں مثل مدرسوں - سراؤں - یتیم خانوں - دفتروں - کچہریوں وغیرہ میں بھی رہنا چاہیئے - کیونکہ وہاں صدہا بندگانِ خدا ہوتے ہیں - اور اگر عمارت اچھّی نہ ہوگی - تو سب کو بیش و کم نقصان پہنچیگا - ہر ایک پبلک عمارت اور ذاتی مکان میں چھوٹا سا باغیچہ یا چند گملے ضرور ہونے چاہیئیں - اس سے دل کو تفریح اور جسم کو صحّت میسّر آتی ہے +

شادی

بعد صحّت یہ ضروری نہیں - کہ کنوارے پنے کی ہی زندگی بسر کی جائے - بلکہ اکثر حالتوں میں شادی مفید ہوئی ہے - اکثر یورپ میں ایسا ہوا ہے - کہ دو شخصوں میں صحّت گاہ ہی میں ہمدردی اس کے بعد دوستی اور

آخر کار محبت قائم ہوئی اور اُس کا انجام شادی ہوئی- دونو دق کے صحت یافتہ مریض تھے - اور بچے ہوئے بالکل تندرست و توانا اور اُن میں کوئی علامت ٹیوبرکل کی نہ تھی - مگر شادی کا خیال انسان کو بعد صحت کلی کے دل میں ملانا چاہیئے - اگر شمہ بھر بھی مرض باقی ہے تو بالخصوص مستورات کے واسطے بچہ جننے کے وقت سخت مضر پڑیگا - جن لوگوں کی شادی ہوئی ہے - وہ بعد صحت یابی گرہست آشرم میں ہنسی خوشی رہیں سہیں مگر اعتدال کو کسی وقت ہاتھ سے نہ دیں اور غذا اور تازی ہوا کا کافی اہتمام رکھیں +

غذا اور تازی ہوا

پر بہت کچھ کہا جا چکا ہے - مگر چونکہ یہ امور بعد میں بھی ایسے ہی لازمی ہیں - جیسے دورانِ علاج میں - اسی واسطے ان کا مکرر بیان کرنا مفید ہوگا - انسان کو ہر وقت اپنی طبیعت کو خود دیکھتے بھالتے رہنا چاہیئے - کسی ڈاکٹر یا حکیم یا کتاب کی رائے کو محض بلا قیل و قال کے ماننا اور نفع نقصان کا خیال نہ کرنا اچھا نہیں - گائے کے دودھ کو اُبال کر پینے کی عادت لازمی ہونی چاہیئے - اس مقام پر ہم یہ بھی لکھے دیتے ہیں - کہ دودھ عموماً لوگوں کو سوتے وقت پینے کی عادت ہوتی ہے - یہ غلطی ہے - صحت میں - بیماری میں یا بعد صحت

ہمیشہ معدے کو سوتے وقت خالی رکھنا چاہیئے ۔ اس کے یہ معنی ہیں ۔ کہ سونے سے دو گھنٹے پہلے کھانے سے فارغ ہو چکنا چاہیئے ۔ پانی پینے کا مضائقہ نہیں ۔ مگر کوئی اور چیز ہرگز نہ کھانی پینی چاہیئے ۔ بعض لوگ دودھ کو ہضم نہیں کر سکتے ۔ کیونکہ پیٹ بھر کر کھانا کھا چکنے کے گھنٹہ آدھ گھنٹہ بعد دود پیتے ہیں ۔ یہ سخت غلط طریقِ عمل ہے ۔ کیونکہ خوراک ہنوز ہضم بھی نہیں ہوئی ہے ۔ کہ ایک ثقیل چیز مثل دودھ کے جا پہنچی ۔ کم سے کم تین گھنٹے کا وقفہ دیا جائے ۔ ورنہ کھانے کے ساتھ دودھ بھی پیا جائے ۔ میرا طریق عمل یہی ہے ۔ اور اس سے فائدہ ہوتا ہے ۔ نہار مُنہ دُودھ پینے سے پیٹ میں قراقر ہو جاتی ہے ۔ اور بھوک بھی بند سی ہو جاتی ہے ۔ دودھ پیتے ہی یا کھانا کھاتے ہی سو رہنے سے خواہ دن ہو یا رات عموماً مضر پڑیگا ۔ خصوصاً مریضان صحّت یافتہ کو اس عادت سے پرہیز کرنا لازمی ہے +

ورزش و تفریح

مرض سے صحّت یافتہ شخص کے واسطے یہ لازمی ہے ۔ کہ وہ ورزش ضرور کرے ۔ بلا ورزش کے بہت سے امراض ایسے پیدا ہو جاتے ہیں ۔ جو خود وبالِ جان ہوتے ہیں ۔ ورزش سے کھال اور خون دونو کا فعل صحیح اور

درست رہتا ہے - مگر ورزش اس قسم کی ہونی چاہیئے۔ جس میں تفریح بھی ہو - تنہائی میں ورزش کرنا عموماً مشکل ہو جاتا ہے - پس شام کے وقت ٹینس وغیرہ کھیلنا زیادہ مفید ہو سکتا ہے - گھر میں بیٹھ کر جو کھیل کھیلے جائیں - اُن میں محض وقت کو نہ کھویا جائے۔ بلکہ گونہ دماغ کی تفریح کا ضرور خیال رکھا جائے - مثلاً میرا خیال ہے - کہ شطرنج جیسے کھیل میں اُلجھ کر دماغ کو محض تھکانا ہے - جس کا جسم پر اچھا اثر نہیں پڑیگا +

ہوا خوری اور بالخصوص صبح کی ہوا خوری بہت زیادہ مفید ہوگی - کہ اُس وقت اعلےٰ درجے کی تازی ہوا میسر آ سکیگی - ایسی سڑکوں پر پھرنا چاہیئے - جہاں گرد و غبار اور بھیڑ بھاڑ کم ہو +

معمولی صفائی اور علے الصّباح قبل از ہوا خوری ٹھنڈے پانی سے نہانے سے بھی بہت بڑی تفریح ہوگی اور جسم بھی موٹا ہوگا - عموماً ہندوستانی صبح کے وقت نہاتے ہیں - اور گرمیوں میں چالیس پچاس فی صدی دو وقت بھی نہاتے ہیں - مگر مرض دِق سے صحّت یافتہ شخص کو اس سے بھی زیادہ نہانا چاہیئے - تا کہ زیادہ تفریح ہو - مگر اس امر کا خیال رہے - کہ کھانا کھانے کے تین گھنٹے کے بعد نہائیں - تا کہ کھانا ہضم پر پہنچ جائے - جاڑوں میں بھی نہانے کو کم نہ کرنا چاہیئے - کیونکہ راقم کا تجربہ ہے - کہ جاڑوں کا نہانا زیادہ مفید پڑتا ہے - شیخ الرئیس نے بھی اس مسئلہ کا فیصلہ یوں دیا ہے "یعنی جس قدر

باب ششم۔ ورزش اور تفریح

آب سرد سے نہانے سے ضعف پیدا ہوتا ہے۔اس سے دوچند
قوّت پیدا ہوتی ہے" مگر قوّت دل کو دیکھ لینا چاہیئے۔ جتنا
جوانوں کو نہانا مفید ہے۔شاید مُسن لوگوں کو نہ ہو کیونکہ شیخ
نے لاغر کو فربہ کرنے کے بیان میں لکھا ہے"۔اور اگر بنظر سن
اور فصل اور عادت کے آب سرد کا تحمّل ہو سکے۔ بدن
پر اپنے ڈالیں"۔ اگر موسم اجازت دے اور ہوا کے
لگ جانے کا خوف نہ ہو۔ تو دریا۔نہر۔تالاب اور
کوئیں پر نہانا درجہ بدرجہ مفید ہوگا۔ورنہ بند مکان
میں نہائیں۔ جہاں ہوا لگنے کا خوف نہ ہو اور نہاتے ہی
ایک بڑا تولیہ کل جسم پر لپیٹ لیں اور دری پر بیٹھ کر
بدن کو پیروں کی طرف سے پوچھتے جائیں اور جرابیں
و پاجامہ غرض اسی طرح کل کپڑے پہن لیں۔یہ احتیاط
سخت جاڑے کے واسطے ہے۔ معمولی طور پر چلنے
اور بیٹھنے میں سینہ اُبھار کر اور ریڑھ کی ہڈی کو
سیدھا رکھ کر بیٹھنا چاہیئے۔تاکہ صحیح طور سے سانس
آ جا سکے۔ اس کو مہاتما بدھ نے یوگ کا ایک آسن
فرمایا ہے۔اور اُس ترکیب سے چلنے اور بیٹھنے کی عادت
پیدا کر لینے سے انسان بہت سی بیماریوں سے محفوظ
رہتا ہے۔اور خصوصاً اُن بیماریوں سے جو سانس
کے آلہ کے متعلق ہیں۔ مثلاً سِل۔چنانچہ مدارس
میں بھی طلبا کو اُس امر کی تاکید کی جانی چاہیئے۔کہ
وہ تن کر سینہ اُبھار کر اور گردن کو سیدھا کر کے
بیٹھیں۔اور ریڑھ کی ہڈی کو سیدھا رکھیں۔بچپن

ہی سے اس عادت کی مشق کرائی جائے۔ تو آئندہ انسان کی صحت ہمیشہ اچھی رہیگی۔ نیز یہ کہ منہ سے سانس لینے کو بچوں کو منع کیا جائے۔ اور ہمیشہ ناک سے سانس لینے کی عادت پیدا کرائی جائے۔ اس سے جسم کی صحت کو بہت فائدہ پہنچتا ہے +

صحت یافتہ مریض کے واسطے یہ بھی لازمی ہے۔ کہ وہ حتے الامکان پابندی اوقات پوری پوری رکھے۔ کیونکہ اس سے زندگی باقاعدہ ہو جاتی ہے۔ اور جسم ایک خاص طرح سے عادی ہوکر معمولی ترقی بخوبی کرتا رہتا ہے۔ ایک ٹائم ٹیبل اس طرح کا بنا لینا چاہیئے۔ کہ جس کی پابندی باقاعدہ ہوسکے۔ جس میں صبح اُٹھنا۔ صبح کی ہوا خوری۔ کھانے کے وقت۔ کام کاج کے وقت۔ نہانے سونے کا وقت سب مقرر کر لینے چاہئیں۔ پابندی کے ساتھ جو ریاضت کی جاتی ہے۔ جو خوراک کھائی جاتی ہے۔ وہ جسم کو فائدہ بخشتی ہے۔ سستی خون کو خراب کر دیتی ہے +

مرض دق سے صحت یافتہ شخص کو جہاں اور سب باتوں کا خیال رکھنا چاہیئے۔ وہاں سب سے زیادہ یہ خیال رکھنا چاہیئے۔ کہ آرام معمولی انسانوں سے زیادہ کیا جائے۔ مگر اُس کو سستی کی حد تک نہ پہنچنے دیا جائے۔ اور ورزش۔ آرام اور تفریح سب میں اعتدال مدِ نظر رکھا جائے۔ جہاں یہ اعتدال گیا اور پھر انسان کا بدن گرنے لگتا ہے۔ اپنی حالت

کو برابر دیکھتے رہنا چاہیئے - اور اعتدال کی مدد سے ہمیشہ اپنی صحّت کو قائم رکھنا چاہیئے - بعض غریبوں کو بے رحم آقاؤں کی نوکری میں زیادہ کام کرنا پڑتا ہے - جتنے کہ معمولی سے بھی زیادہ کام کرنا پڑتا ہے - بعض پیشوں اور مشینوں میں یہ لازمی ہوتا ہے - چاہیئے کہ اُن لوگوں سے جو مرضِ دق سے صحّت یاب ہوئے ہیں - ایسی ڈبل نوکری نہ لی جائے - اور اُن کی دیگر آسائش کا بھی خیال رکھا جائے - خود مریضوں کو چاہیئے - کہ وہ اپنی صحّت کے فائدے کے واسطے ہفتہ میں بجائے ایک دن کے دو دن یا ڈیڑھ دن آرام لیں - وغیرہ - غرضیکہ اپنی طبیعت کو دیکھ کر اُس کے مطابق اعتدال سے کام لیں +

عظمت دیرینہ

راقم کا خیال ہے۔ کہ آج کل زمانہ بڑی تیزی کے ساتھ ترقی کر رہا ہے۔ اور علمی معلومات یورپ اور امریکہ میں دن دونی رات چوگنی ہو رہی ہیں۔ مگر زمانہ قدیم میں بھی اچھے اچھے حکما و اطبا ہو چکے ہیں۔ جنہوں نے یکہ و تنہا وہ وہ کام کئے ہیں۔ جو آج دس حکیم مل کر نہیں کر سکتے۔ جراثیم دِق (ٹیوبرکل بیسی لس) کے وجود کا علم نہ ویدوں کو معلوم تھا۔ نہ طبیبوں کو مگر علاجِ دِق دونو صحیح کرتے تھے۔ ویدوں کا تو عام قاعدہ تھا۔ کہ ہاضمہ کو درست کرنے والی ادویات دیتے تھے۔ اور بھوک لگانے والی دوائیں برتتے تھے۔ اس کے صاف یہ معنی ہیں۔ کہ انسان خوب کھائے۔ اور ہضم کرے۔ اور کھلی ہوئی ہوا کی زندگی کی بھی قدر جانتے تھے۔ اور جانتے تھے۔ کہ اس مرض کے مریض کو کھلی ہوئی ہوا میں کتنی جلد صحت ہو سکتی ہے۔

جب جموں میں ایک کوی رتن راجہ امر سنگھ صاحب بالقابہ مرحوم کے معالجہ کے واسطے ایک ہزار روپیہ روز پر کلکتے سے تشریف لائے۔ میں نے عرض کیا۔ کہ مجھے کھانسی ہوگئی تھی۔ انہوں نے خیال کیا۔ کہ میں قدیم رہنے والا جموں ہی کا ہوں۔ فرمانے لگے۔ حیرت ہے۔ یہاں اور کھانسی۔ یہاں تو شرط باندھ کر پیابانسہ کے پودے کے پاس جا بیٹھو۔ اور جب تک کھانسی اچھی نہ ہو۔ نہ اُٹھو۔ بیان کی ترکیب شاعرانہ تھی۔ مگر کس قدر تیقّن کے ساتھ اُس علامۂ دہر نے یہ فرمایا۔ جس سے ظاہر ہے۔ کہ وہ لوگ اُن امور سے بخوبی واقف تھے۔ ارادہ تھا۔ کہ چند نسخہ جات جو میں نے وہاں سے فراہم کئے ہیں۔ پیش کرتا۔ مگر یہ عطائی طریقہ علاج ہوگا۔ کیونکہ سب سے بہتر یہی امر ہے۔ کہ فوراً کسی حکیم وید یا ڈاکٹر کا علاج کرایا جائے۔ مگر دقت یہ واقع ہوتی ہے۔ کہ عموماً حکیم اور وید اور ڈاکٹر مریض سے زیادہ مرض کو نہیں سمجھتے۔ مجھے خاص دہلی میں دو مشہور طبیبوں نے دمے کے نسخے لکھ دئے۔ اگر میں اُن کو استعمال کرتا تو مجھے شدید نقصان پہنچتا۔ پس جب مریض کو اپنی حالت خود معلوم ہو جائے۔ تو وہ ڈاکٹر کو مجبور کرے۔ کہ وہ اُس کے تھوک وغیرہ کا امتحان کرے۔ تمام ڈاکٹر نہیں کر سکتے۔ کسی بڑے ڈاکٹر سے رجوع لائے +

اطبّائے یونانی بھی علاج کے معاملے میں قاصر

نہیں - میری طالب علمی کا ذکر ہے - جبکہ مجھے یہ وہم و خیال بھی نہ تھا - کہ میں اس مرض میں مبتلا ہونگا - ہم کئی آدمی سناور ہی کا ذکر ہے - ہائے اس وقت وہ پاک روح بھی اس نورانی صورت میں نمایاں تھی - جو میری دنیوی و دینی رہبر تھی - یعنی میرے محب پنڈت بھیرو پرشاد صاحب کے والد بزرگوار پنڈت مُرلی منوہر صاحب پانڈے حیات تھے - اور ہم سب اُن ہی کے ہمراہ رکاب تھے - گڈھ کھل میں اوورسیر صاحب کے ہاں چلے گئے - اُنہوں نے پنڈت صاحب مرحوم کو خاطر کے سر آنکھوں پر بٹھایا - فخر کیا - ہم سب بھی ادھر اُدھر کرسیوں پر بیٹھ گئے - مختلف ذکر اذکار شروع ہو گئے - فخر دہلی بلکہ سرمایۂ ناز ہندوستان جناب حاذق الملک حکیم عبد المجید خاں صاحب کا ذکر آ گیا - اوورسیر صاحب فرمانے لگے - کہ صاحب دربار شاہی ہے - کسی کی پُرسش نہیں - میں نے تردید کی - اور کہا - کہ حکیم صاحب بڑے طبّاع ہیں - جلد دیکھتے ہیں - مگر خوب دیکھتے ہیں - بلا کی تشخیص ہے - اور علاج بالکل تیر بہدف - اُنہوں نے تمثیل پیش کی - حضرت! میرے ایک دوست کے بیٹے ہیں - ایم - اے - ایل ایل - بی کتب بینی کا از حد شوق ہے - سخت بیمار ہوئے - دلّی علاج کے واسطے گئے - دو تین روز تک تو صاحبزادہ دربار داری ہی کرکے چلے آئے - حکیم صاحب نے توجہ ہی نہ فرمائی -

بعد ازاں تیسرے چوتھے روز حکیم صاحب نے ارشاد کیا۔ نبض دکھاؤ۔ نبض پہ ہاتھ رکھا۔ دو چار پیسے کا ایک نسخہ لکھ دیا۔ غرض اسی طرح نو مہینے گھلا دئے جب جاکر کہیں ذرا صحّت معلوم ہوئی۔ واللہ مجھے اُس وقت علم بھی نہ تھا۔ کہ آرام اور اعتدال بھی علاج کا کوئی جزو ہے۔ مگر بے ساختہ میرے منہ سے نکل گیا۔ "حضرت یہی ان کا علاج تھا۔ مکان پر رہتے۔ کتب بینی چھوڑتے نہیں۔ حکیم صاحب نے انہیں اس لت سے بچانے کے واسطے نو مہینے دہلی میں رکھا۔ یہ تو عین حکمت تھی۔ مرض کو خوب پہچانا اور نہایت عمدہ علاج کیا۔" اوورسیر صاحب نے تو خیال کیا۔ کہ جوش ہم وطنی سے بات کی تیج کرتا ہے۔ مگر جملہ حاضرین محظوظ ہوئے۔ شاید لطیفہ سمجھے ہوں۔ مگر بالخصوص پنڈت صاحب مرحوم نے بے حد داد دی۔ وجہ اس کی یہ کہ ان کی ہمہ دان طبیعت کو اس ریمارک کے وہ معنی معلوم تھے۔ جو خود میرے وہم اور خیال میں بھی موجود نہ تھے۔ اب میں سمجھتا ہوں۔ کہ واقعی حاذق الملک مرحوم دانائی کا پتلا تھا۔ اور طب یونانی کی روح رواں۔ شیخ ابو علی بن سینا اپنی جامع کتاب طب "قانون" میں لکھتا ہے۔ جس سے ثابت ہوتا ہے۔ کہ طریق علاج بالکل وہی تھا۔ جس کے آج کل حکمائے یورپ بڑے شد و مد کے ساتھ چاہتے ہیں۔ اور جس کا ذکر اس کتاب میں کیا گیا ہے *

"اکثر اوقات وہ گھاسیں جن میں قوّتِ قلب اور تفریح پیدا کرنے کی خاصیّت ہے ۔ اور ایسے پھول جن کا یہ خاصہ ہے ۔ آس پاس رہا کریں ۔ حتّے الامکان لیٹے رہنا ۔ آرام کرنا ۔ محنت اور مشقّت کے تمام افعال کو ترک کر دینا ۔ وہ تمام باتیں جن سے غصّہ ناگوار ترکیبیں پیدا ہوتی ہیں ۔ ترک کر دیں ۔ کوئی ایسی چیز جس سے انتشار پیدا ہو ۔ اُن مریضوں کو نہ سنائی جائے ۔ ایسے مضامین یا کتابیں نہ دیکھیں جن میں سخت حیرت یا خوفناک واقعات گزرنے کا تذکرہ ہو ۔ اُن واقعات میں غور اور فکر نہ کرنے دیں ۔ جن میں کسی سلطنت کے عزل و نصب یا حساب کتاب کی جانچ پڑتال کرنی پڑتی ہو" +

وہی حکیم عین اس عبارت کے بعد علاج کے بارے میں لکھتا ہے ۔ یہ بالکل نئی بات ہے ۔ جو ڈاکٹری کتابوں میں دیکھنے میں نہیں آئی اور نہ کسی ڈاکٹر نے مجھے اس قسم کا مشورہ ہی دیا +

"میں نے ایک خاص علاج مختلف ملکوں میں مختلف لوگوں پر بارہا آزمایا ہے ۔ اور وہ یہ ہے ۔ کہ مریض کو گلقند شکری روزانہ جس قدر کھا سکے ۔ دیا جائے ۔ یہاں تک کہ روٹی کے ساتھ بھی کھلائیں ۔ لیکن اس کے ساتھ ساتھ حسب ضرورت کچھ علاج بھی کرتے رہیں ۔ اگر اس حالت میں نفس میں کچھ دقت محسوس ہونے لگے ۔ کیونکہ گلاب آخر میں خشکی پیدا

کرتا ہے ۔ تو حسب ضرورت شربت زوفا پیتے پلاتے رہیں ۔ اگر کبھی بخار بڑھ جائے ۔ تو قرص کافور یا قرص کہربا دیں ۔ اس علاج کو کبھی تبدیل نہ کیا جائے۔ اس لئے کہ میرے نزدیک بالیقین صحت بخشیگا۔ اور اگر کبھی مرض میں اتفاقی تمدّی محسوس ہو۔ تو اُس کی ہرگز پروا نہ کریں ۔ اگر یہ خیال نہ ہوتا ۔ کہ لوگ مجھے خواہ مخواہ جھوٹا ٹھیرائینگے ۔ تو میں اُن بہت سے قصّوں میں سے جو اس علاج کے متعلّق گزرے ۔ چند تو ضرور نقل کرتا ۔ تاہم ایک قصّہ بیان کرتا ہوں ۔ ایک عورت تھی ۔ جس کو مرض سِل بہت بڑھ گیا تھا ۔ یہاں تک کہ وہ چارپائی سے لگ گئی تھی ۔ اپنے لئے قبر کی زمین خرید چکی تھی اور اسباب موت مہیّا کر لئے تھے ۔ اس کا ایک بھائی میرے پاس آیا اور میں نے اُس کو یہ علاج بتلایا ۔ اور اُس کو تاکید کر دی ۔ کہ وہ اس علاج کو ترک نہ کرے ۔ اس کے بعد مجھے ایک سفر دراز پیش آ گیا ۔ اور میں جب چار برس کے بعد واپس آیا ۔ تو اُس عورت کو زندہ پایا ۔ مگر اس کی جسمانی فربہی کی وجہ سے میں اس کو پہچان نہ سکا ۔ اُس نے جس قدر گلقند کھانے کا تذکرہ کیا ۔ میں اگر اُسے لکھ دوں تو سخت تعجّب ہوگا" +

اسی کے بعد وہ اپنی تحریر کو یوں جاری کرتا ہے :-

"اور جب خشکی اور دُبلاپن بہت بڑھ جائے۔ تو اُس کے لئے دودھ یا چھاچھ کے استعمال کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ دونو چیزیں جسم کو غذا پہنچاتی ہیں۔ اور تری اور شادابی بڑھاتی ہیں۔ اور فاسد خلطوں کی اصلاح کرتی ہیں۔ زخم کو بوجہ جنینیت کے سکیڑتی ہیں۔ اور پاک کرتی ہیں۔ زخموں کو اس لئے کہ دودھ کے پانی میں پیپ اور ریم کے صاف کرنے کی طاقت خاص ہے۔ بلکہ بسا اوقات پھیپھڑے کے زخم اسی تدبیر سے ابتدائی حالتوں میں بالکل مندمل ہو گئے ہیں۔ بشرطیکہ علاج میں ایسی کوئی غلطی واقع نہ ہوئی ہو جس سے کہ صلابت و سختی پیدا ہو جائے +

"سب سے زیادہ موافق دودھ سل والوں کے لئے عورتوں کا ہے۔ خصوصاً اگر منہ لگا کر پیا جائے۔ اس کے بعد گدھی کا دودھ۔ اس کے بعد بکری کا دودھ گھوڑی کا دودھ بھی صاف[1] تو کرتا ہے۔ جلا دیتا ہے۔ تھوک کو پیپ کو آسانی سے نکالتا ہے۔ مگر اُس میں زخم کے اندمال کا مادہ کم ہے۔ رہا گائے اور بھیڑ کا دودھ وہ کچھ گاڑھا زیادہ ہوتا ہے۔ اور کافی تری نہیں پہنچاتا۔ ہاں اگر ممکن ہو۔ تو اُس کے تھن سے پیا کریں۔ ایک بات اور بھی ضروری ہے۔

---

[1] زخموں کو صاف کرتا ہے۔ اور امعاے کو اور بلغم کی نلی کو جلا دیتا ہے +

کہ جس جانور کا دودھ پیا جائے - اُس کو بشرطِ امکان اس قسم کی گھاس کھلائی جائے - جو بنفسہٖ مرض کے لئے مفید[۱] ہو - اس کے بعد شیخ نے وہ دوائیں لکھی ہیں - جو اندمال کرنے والی ہیں (مثلاً شکر تغال - بیدانہ - گوند کتیرہ - اسبغول - رب السوس - غری السمک وغیرہ) پھر تنقیہ کرنے والی تھوک نکالنے والی دوائیں لکھی ہیں - مثلاً حاشا - شہد - خندقوقی وغیرہ وغیرہ - اس کے بعد دودھ کے بارے میں وہ بالتفصیل لکھتا ہے :-

" اور جو شخص دودھ پینا شروع کرے - اُسے تمام تدبیروں کی رعایت رکھنی چاہیئے - اگر وہ تھوڑی سی بھی غلطی کر جائیگا - تو اُس سے نقصان عظیم پیدا ہوگا - ہم نے جو یہ کہا ہے - کہ اگر غلطی کر جائیگا - تو نقصان ہوگا - اس کے معنی یہ ہیں - کہ اگر گدھی کا دودھ استعمال کیا جائے - تو ایسی گدھی ہو - جس کو کوئی مرض نہ ہو - اور جس کا بچہ چار پانچ مہینے سے زیادہ نہ ہو - اور اُسے بد ترین چیزوں کے کھانے کا موقع نہ دیا جائے - اور جس برتن میں دودھ دوہا جاتا ہے - وہ نہایت صاف شفّاف دُھلا ہُوا ہو - اور

---

[۱] یہ ترجمہ حکیم مظہر الہادی صاحب نے کر دیا ہے - پوچھنے پر وہ ایسی گھاسوں کے نام لکھتے ہیں - بتھوا - پالک - خرفہ - کاسنی - کاہو - خطمی - ببول کی پتّی - ببول کی پھلی +

اگر اُس میں دودھ دوہ لیا ہے۔ تو اُس کو پھینک دیا جائے۔ اور پھر اُسے خوب گرم پانی سے بھر کر چولھے پر چڑھا دیا جائے۔ تا کہ اُن کے سوراخوں میں سے متعفّن حصّہ نکل آئے۔ اور پانی پھینکنے کے بعد اُس کو پھر گرم پانی سے دھوئیں۔ اور پھر دھوئیں اور پھر چولھے پر رکھ کر اُس کی مائیت کو جذب کریں۔ اور اُس کو پھر ٹھنڈے پانی سے دھوئیں۔ پھر اس برتن کو گرم پانی میں رکھ کر دودھ دوہیں۔ اور صرف نصف سکرجہ[1] (یعنی ایک چھٹانک) دودھ دوہیں اور وہ صرف اتنا ہی ہوگا۔ کہ پہلے دن کل پی لیا جائے۔ بشرطیکہ معدہ صحیح ہو۔ ورنہ حسب ضرورت کم و بیش دیں۔ اور دوسرے دن اُس سے زیادہ دودھ دوہیں۔ اور اُتنا ہی پلائیں۔ اگر طبیعت نے اس کو ٹھیک طور پر قبول کر لیا۔ تو تیسرے دن کسی قدر شکر اُس میں شامل کر دیں۔ اب اگر اتنی مقدار سے دست نہ آئیں۔ تو اُس کو دو سکرجہ دودھ کسی قدر نمک ہندی اور نشاستہ نصف درہم سے لے کر ڈیڑھ درہم تک شامل کرکے دیتے ہیں۔ (درہم ساڑھے تین ماشے کا ہوتا ہے) اسی طرح روزانہ نصف سکرجہ بڑھاتے رہیں۔ چھٹے دن بھی اگر معدے کی خرابی

---

[1] سکرجہ = سوا چھ استار۔ استار = ۱ تولہ ۵ ماشہ ۷ رتی

÷ سکرجہ = ۹ تولہ ۳ ماشہ ۵ ۱/۲ رتی +

سے دست نہ آئیں - تو تین سکرجے شکر اور کسی قدر نمک روغنِ بادام اور نشاستہ ملا کر پلائیں - اب اگر تین دست سے زیادہ آئیں - تو دودھ میں کوئی چیز شامل نہ کی جائے - اور کچھ دودھ بھی گھٹا دینا چاہئے - نتیجہ یہ ہے - کہ اس بات کا لحاظ رکھا جائے - کہ شبانہ روز میں تین دفعہ سے زیادہ پاخانہ نہ آئے - اور دو دفعہ سے کم نہ آئے - پس اگر اس سے نفع محسوس ہو - تو تین ہفتے تک اسی طرح دودھ پلاتے رہیں - بعض اطبائے حاذق کی رائے ہے - کہ دودھ گدھی کا ہو یا اور کسی کا کسی مفید لکڑی کے پیالے میں پلایا جائے - تو مفید ہے - اور ان دودوں میں سے اُن جانوروں کا دودھ زیادہ اچھا ہوگا - جو ایک ایسے جنگل میں چرتے ہوں - جس کی گھاس پانی سے دُھلتی رہتی ہو - اور نہایت صاف ہو اور لطیف ہو اور اس میں ایسی گھاسیں ہوں - کہ جن میں قبض اور خشک کرنے کا مادہ ہو - جیسے افسنتین وغیرہ - رہا بکری کا دودھ اُس کے لئے مناسب یہ ہے - کہ اس میں تھوڑا سا پانی ضرور ملایا جائے - اور ایک صاف شفاف پتھر کو خوب گرم کرکے اُس میں اتنی مرتبہ بجھایا جائے - کہ وہ پک جائے - اور اُس کی مائیت تقریباً جذب ہو جائے - یہ بمقابلہ اُس دودھ کے جو آگ پر پکایا جائے - زیادہ ہاضم ہوتا ہے - اور اگر ضعف معدہ بھی اس کے ساتھ ہو - تو لوہے

سے بچھانا زیادہ مفید ہوگا۔ نزلہ کی حالت اور کمزوری
قلب کی حالت میں چاندی سے بجھانا زیادہ اچھا ہے۔
کم زور آدمیوں کے واسطے سونے سے بجھا کر استعمال
میں لانا زیادہ انسب ہوگا) ہاں اگر دست آتے
ہوں۔ تو اُس میں تھوڑی سی طراشیت شامل
کر دیں اور اگر کھانسی زیادہ ہو۔ تو اُس کے ساتھ
ایک درم کتیرہ یا گوند ببول پھنکا دیں۔ یا اس پر
چھڑک دیں۔ معدہ اگر ضعیف ہے۔ تو کسی قدر زیرہ
شامل کیا جائے۔ اب اگر مریض جوش دئے ہوئے
دودھ کو ہضم کر لیتا ہو۔ تو وہ اُس کے لئے بہترین
غذا ہے۔ اس پر اکتفا کرنا چاہیئے۔ لیکن اگر بخار
بڑھ جائے۔ تو چھوڑ دینا چاہیئے ✦

رہی چھاچھ اس کی ضرورت اگر بخار تیز ہو یا
دست آتے ہوں۔ اُس وقت اُس سے زیادہ بہتر اور
کوئی چیز نہیں ہے۔ اور زیادہ بہتر یوں ہے۔ کہ
کل مکھن نکال چکنے کے بعد اس کو ایک معتدل جگہ
میں رکھ دیں۔ دوسرے دن صبح کو اُسے چھان کر
اُس میں گیہوں کی نہایت عمدہ روٹی (ڈبل روٹی)
دس درہم روٹی تیس درہم چھاچھ میں بھگو دیں۔
اور اُسے چمچے سے کھا لیں۔ اور دوسرے دن دس
درہم چھاچھ تو بڑھا دی جائے۔ اور روٹی ایک درہم
گھٹا دی جائے۔ اور یہ اس وقت تک ترکیب جاری
رکھیں۔ کہ روٹی اُڑ جائے اور چھاچھ چھاچھ رہ جائے۔

اس کے بعد پھر اس ترکیب کو لوٹ دیا جائے - اسی طرح سے گھٹاتے اور بڑھاتے رہیں - یہاں تک کہ خدا تعالےٰ صحت عطا فرمائے - اگر کسی کو دست بھی آتے ہوں - تو کچھ حرج نہیں ہے - کہ چھاچھ کو لوہے سے چند مرتبہ بجھا لیا جائے - اب ہم کو چاہیئے - کہ جو کچھ قرابادین میں ہم نے ذکر کیا ہے - اُس میں سے کچھ مختصر طور پر یہاں نقل کر دیں - اور وہ یہ ہے - غذائیں اُن کی مغزیات (مسکیڑنے والی) جیسے میدے کی روٹی اور جوار کی روٹی اور چاول بھی صاف کرتا ہے - گوشت کو بناتا ہے - اور آشِ جو جو نہایت نفیس ہوں - مغزی اور منقی ہے - اور بخار کی شدّت میں نہایت مفید ہے - خصوصاً کیکڑے کے شوربہ کے ساتھ - جس کے ہاتھ پیر کاٹ ڈالے گئے ہوں - اور اُس کو پانی میں چند مرتبہ دھو لیا گیا ہو - اُس کی خاک بھی بہت مفید ہے - ٹھنڈی ترکاریاں - ساگ - ککڑی - مسور بھی مفید ہیں - تربوز بھی نہایت ہی اچھی چیز ہے - نمکین مچھلی اگر ایک دو مرتبہ کھائی جائے - مفید ہوتی ہے - لیکن اگر زخم خبیث ہو - یعنی نہایت متعفن ہو - تو مچھلی نہیں کھانی چاہیئے - بلکہ ہر نمکین چیز سے پرہیز کرنا چاہیئے - ہاں اگر تم انہیں گوشت کھلانا چاہتے ہو - تو مناسب ہے - کہ تیتر - مرغی - چڑیوں کا ہو - اور مناسب یہ ہے - کہ اُن کو بھون کر کھائیں - تاکہ مادہ ردی کو خشک کرے اور گوشت پیدا

کرے ۔ اور سری پائے وغیرہ نہایت مفید غذا ہیں۔ کیونکہ ان میں لزوجت ہے ۔ اور مچھلی کے کباب بہت اچھی چیز ہیں۔ لیکن یاد رہے ۔ کہ مچھلی کے کبابوں پر پانی ہرگز نہ پلائیں اور خیر اگر وہ شوربہ کھانا ہی چاہتے ہوں ۔ تو اُس میں کچھ تھوڑا سا شہد ملا دیا کریں ۔ غذا سے پہلے حمّام کے اندر نہانا بھی جائز ہے ۔ اور بعد غذا کے بھی جائز ہے ۔ بشرطیکہ ان کے جگر میں سُدّے نہ ہوں ۔ کیونکہ وہ اُن کو قوّت دیتا ہے ۔ اور فربہ کرتا ہے ۔ پینے کے واسطے سب سے بہتر بارش کا پانی ہے ۔ اس کے بعد وہ پانی ہے ۔ جو برف سے پگھل کر بہ کر آیا ہو ۔ اُس حکیم حاذق کو اُن اکثر باتوں سے اتّفاق ہے ۔ جو اس رسالہ میں آج کل کی علمی تحقیقات کی بنا پر لکھی گئی ہیں ۔ اور اس میں سے چند یہ ہیں :۔

دو فصلی ۔ اس میں اعضاے مخلوقہ نہیں ۔ جلد ۔ عمر ۔ ملک اور مزاج کے موافق اُن لوگوں کا بیان لکھا جاتا ہے ۔ جن کے جسم رِسل کا مرض پیدا ہونے کے قابل ہوتے ہیں ۔ وہ لوگ جن کی پسلی میں اکثر درد یا پھڑکن ہوتی رہتی ہے ۔ یا جن کا سینہ فطرۃ

نوٹ ۔ بہت مرتبہ یہ بھی دیکھا گیا ہے ۔ کہ کوّے کے گر جانے سے بھی رِسل پیدا ہو جاتی ہے ۔ اس کا پورا لحاظ کر لینا چاہئے ۔ یہ بھی خیال رکھنا چاہئے ۔ کہ بعض اوقات اس کو کاٹنے کی بھی ضرورت پڑ جاتی ہے۔

تنگ ہوتا ہے ۔ اور شانوں پر گوشت کم ہوتا ہے۔
خصوصاً آگے کو کندھے جھکا کر چلتے ہیں ۔ اور اُن
کی ہیئت جسمانی بالائی دیکھنے سے یہ معلوم ہوتا ہے۔
کہ وہ بازو رکھتے ہیں ۔ یا یہ معلوم ہوتا ہے ۔ کہ اُن
کے دونو کندھے اور بازو آگے یا پیچھے سے جدا ہیں۔
اور جن کی گردنیں لمبی اور آگے کو جھکی رہتی ہیں ۔
اور جن کا کنٹھ نکلا ہُوا ہوتا ہے ۔ اور جن کے
سینوں میں ریاح کی آمد و رفت زیادہ رہتی ہے ۔
اور نفخ ہو جاتا ہے ۔ انہیں سمجھ لینا چاہیئے ۔ کہ
سل ہو جائے ۔ تو تعجب نہیں ۔ اگر اس حالت میں
ضعفِ دماغ بھی ہو ۔ جس میں فضلے کثرت سے
پیدا ہوتے اور نیچے کو اُترتے ہوں اور غذا کو
نہ پکا سکتے ہوں ۔ تو ہر وقت مرضِ سل کے مقابلے
کو تیار رہنا چاہیئے ۔ بالتخصیص جب اُن لوگوں میں
اخلاط مراری (صفرائے گرم) موجود ہوں ۔ رنگ کے
لحاظ سے جن لوگوں کا رنگ زعفرانی ۔ سفید ۔ مائل بسرخی
ہوتا ہے ۔ اُن کو اکثر سل پیدا ہوتی ہے اور بمقابلہ
نرم جسم والوں کے سخت گٹھے ہوئے جسم والوں کو
سل زیادہ ہوتی ہے ۔ کیونکہ اُن کی رگیں سختی کی
وجہ سے جھٹکے اور ضرب سے ٹوٹ جاتی ہیں ۔ اور
نرم جسم والوں کی رگیں ہچکسا جاتی ہیں ۔ پھٹتی اور
ٹوٹتی کم ہیں ۔ اور بمقابلہ گرم مزاج والوں کے جن
کے مزاج سرد ہوتے ہیں ۔ زیادہ مبتلائے سل دیکھے

جاتے ہیں ۔ عمروں میں سے اٹھارہ برس سے لے کر
تیس سال کی عمر میں زیادہ ہوتی ہے ۔ اور اُن
ملکوں میں جہاں سردی رہتی ہے ۔ نسبتاً کثرت
سے ہوا کرتی ہے ۔ کیونکہ سردی[1] کی وجہ سے رگیں
سختی پکڑ کر پھٹ جانے کے علاوہ وہاں اکثر لوگوں
کو کافی کھانا اور پوشش نہیں ملتی ۔ اور اعضا

سلہ مشاہدہ بتلاتا ہے ۔ کہ سرد ممالک میں یہ مرض
زیادہ ہوتا ہے ۔ اور اس کی وجہ یہی ہے ۔ کہ وہاں کافی
غذا اور پوشاک غربا کو میسّر نہیں آتی ۔ ورنہ یہ
امر مسلّمہ ہے ۔ کہ سردی اس مرض کے واسطے
مفید ہے ۔ اور گرم موسم کی نسبت سرد موسم میں
نتائج بہتر رہے ہیں ۔ علاوہ اس کے بڑے بڑے
ڈاکٹروں کا مشاہدہ ہے ۔ کہ کھلی ہوئی ہوا کے علاج
کی وجہ سے کم زور مریضوں کو برآمدے میں رکھا
ہے ۔ اور اُن کے بیسیوں برس کے تجربے میں ان
لوگوں میں جن کے پھیپھڑے باوجودیکہ پہلے سے کم زور
تھے ۔ مگر پھر بھی کوئی کیس نمونیہ یا پلوراسی وغیرہ کا
کبھی دیکھنے میں نہیں آیا ۔ ہم متقدمین کی تحقیقات
کو فخر کی نظر سے دیکھتے ہیں ۔ اور اُس کی
وقعت کرتے ہیں ۔ مگر اُس کے یہ معنی نہیں
ہیں ۔ کہ ہم موجود زمانے کی ترقی کے ساتھ ساتھ قدم
نہ بڑھائیں

اُن کے سردی سے بیکار ہو جاتے ہیں۔ رحس و حرکت گھٹ جاتی ہے - اور امراض کا حملہ اُن پر جلد ہو سکتا ہے - اور وہ ادنےٰ حملے سے متاثر ہو سکتے ہیں - جیسے ہم دیکھتے ہیں - کہ سردی کے موسم میں جب کبھی کسی عضو میں چوٹ لگ جاتی ہے - تو دم سا نکل جاتا ہے - چاروں فصلوں میں سے عموماً یہ شکایت موسم خریف میں پیدا ہوتی ہے +

اسبابؔ سل اور علامات سل میں اس کو اتنی ہی واقفیت ہے - جتنی آج کل کے اطبا کو ہے - اس سے ظاہر ہے - کہ اُن حکما کا مشاہدہ اور تجربہ بہت بڑھا ہُوا تھا - وہ اس مرض کو موروثی مانتا ہے - خلقت انسانی میں بعض امراض نسلاً بعد نسل چلتے رہتے ہیں - خصوصاً ایسی حالت میں کہ جب نطفہ شدت مرض کی حالت میں قرار پایا ہو - تو ضرور بچہ کے اعضا میں اس مرض کا اثر موجود رہیگا - تاوقتیکہ اس کے دفعیہ اور استیصال کی پوری

لہ علاوہ اسباب مذکورہ بالا کے محنت شاقہ - کثرت رنج و غم - کثرت شراب خوری - کھانسی خشک - زکام کی کثرت - نزلہ - ذات الجنب - ذات الریہ - ذات الصدر - عورتوں میں حیض کا بند ہو جانا یا کم ہو جانا - بھی سل کے باعث ہو سکتے ہیں +

جدّ و جہد نہ کی جائے - جیسے مرضائے ردق میں دیکھنے کا اتّفاق ہؤا ہے - کہ کئی کئی پیڑھی تک منتقل ہوتا رہتا ہے - گو اُس کا ظہور کسی خاص معیّن وقت میں ہو - اور مزاجی قوّت یا آب و ہوا کی عمدگی یا دودہ پلانے والی کی دودہ کی خوبی سے بچّے کا جسم طاقت پاکر زمانۂ دراز تک مرضِ نسلی سے محفوظ رہے - لیکن جب ادنےٰ اسبابِ محرّکات مرض پیش آئینگے - فوراً مرض شدّت کے ساتھ ظاہر ہوگا - اور تھوڑے دنوں میں ناقابلِ علاج ہو جائیگا"-

حکمائے یورپ بھی ابھی شک کی حالت میں ہیں - اور انشیورنس کمپنی (بیمہ کمپنی) والے تو اُس کو موروثی مانتے ہی ہیں - مگر یہ لازمی معلوم ہوتا ہے - کہ مدقوق والدہ کا دودہ بچّہ نہ پیئے - برعکس اس کے کسی تندرست و توانا عورت کا دودہ پیئے تو بہتر ہوگا - کیونکہ جب گائے کے دودہ سے ٹیوبرکل کے ہو جانے کا خوف ہوتا ہے - تو ماں کے دودہ سے تو اَور زیادہ ہونا چاہئے +

اب ہم اُن حکمائے یورپ کی جانب متوجّہ ہوتے ہیں - جو تیس چالیس برس پہلے اس مرض کا علاج مختلف طریقوں سے کرتے تھے - اس زمانے میں وہ بھی مثل بوعلی سینا کے سرد ممالک میں اس مرض کا ہونا بوجہ سردی کے زیادہ مانتے تھے - اور گرم خشک آب و ہوا مثلاً مصر و ہندوستان بتلایا کرتے

تھے ۔ کہ وہاں جاؤ اور رہو اور بہت سے آدمی
اس علاج سے صحّت یاب ہوتے تھے ۔ کئی انگریز
خاص دہلی میں محض پھیپھڑوں کی خرابی کی وجہ سے
پڑے ہوئے تھے ۔ کام کرتے تھے ۔ اور اچھّے تھے۔
مگر یہ علاج در اصل صحیح نہیں تھا ۔ وجہ صرف
یہی تھی ۔ کہ وہ محتاط رہتے تھے ۔ ہر قسم کی
خورد و نوش میں احتیاط مدِّ نظر رکھتے تھے ۔ اور
کھلی ہوئی ہوا میں بھی رہتے ہونگے ۔ علاوہ ازیں
محض تبدیل آب و ہوا بھی اس مرض کے واسطے
نہایت مفید امر ہے ۔ بلکہ اس سے یہ نتیجہ نکلتا
ہے ۔ کہ کسی خاص قسم کی آب و ہوا یا خاص
بلندی اس مرض کے دفعیّہ کے واسطے لازمی نہیں۔
بلکہ اگر جملہ احتیاطیں کی جائیں ۔ تو ہر ملک اور
ہر موسم میں انسان اچھّی طرح سے رہ سکتا ہے ۔
اور بعد مرضِ صحّت پا سکتا ہے ۔ اور بعد صحّتِ
زندگی چین سے بسر کر سکتا ہے ۔ ہاں یہ میں مکرّر
عرض کرونگا ۔ کہ ہوا کی صفائی اور گرد و غبار اور
دیگر کثافتوں سے پاکی جتنی پہاڑ پر میسّر آسکتی ہے۔
میدان میں ہرگز نہیں آسکتی ۔ گرمی کے موسم میں
تنفّس میں ذرا سی دقّت معمولی انسان بھی محسوس
کرتا ہے ۔ اور مریض دق کے واسطے تو سانس
لینا سخت دشوار ہو جاتا ہے ۔ پس گرمی بھی اس
مرض کے واسطے مضر ہے ۔ علاوہ ازیں پسینہ بے حد

آتا ہے - جو مریضِ دِق کو کم زور کرتا ہے - اور کھانا اچھی طرح معمولی انسان بھی نہیں کھا سکتا - اور ہضم کر سکتا - تو مریضِ دِق کیونکر کر سکتا ہے - پس عمدہ ترین علاج یہی ہے - کہ انسان جس قدر جلد ممکن ہو - اُس جگہ کو چھوڑ دے - جہاں اُس کو یہ مرض ہوا ہے - اور کسی سرد معتدل آب و ہوا میں کھلی ہوئی ہوا کی زندگی بسر کرے - صحت ضرور ہوگی ÷ انشا اللہ تعالےٰ ÷